Ирина
Вечерская
душевная
кулинария
100
рецептов
вкусно • полезно • душевно • целебно
блюд, богатых
витамином С

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Важность аскорбиновой кислоты для организма трудно преувеличить. Она укрепляет иммунную систему и способствует скорейшему излечению при следующих состояниях и заболеваниях: астме, аллергии, острых вирусных заболеваниях, герпесе, синдроме хронической усталости, ожирении, депрессии, тревожности, мигрени, рассеянном склерозе, гипертонии, атеросклерозе, высоком уровне холестерина, варикозном расширении вен, геморрое, пневмонии, синусите, отите, гепатите, ревматоидном артрите, остеоартрозе и остеохондрозе, остеопорозе, подагре, сахарном диабете, гипогликемии, гипотиреозе, цистите, гинекологических заболеваниях и многих-многих других. Не спешите принимать аптечные витамины! Лучше всего усваиваются те, которые мы получаем из натуральных продуктов. Где содержится больше всего витамина С? И как правильно съесть продукты, чтобы этот витамин усваивался? Ответам на эти вопросы и посвящена наша книга. А чтобы читателям было легче, дан не только список продуктов, но и рецепты готовых блюд.


- Ирина Вечерская
  - Предисловие
  - Принципы обработки продуктов для сохранения витамина С
  - Блюда из шиповника
    - Шиповник сушеный
    - Отвар шиповника
    - Настой шиповника
    - Морс из шиповника
    - Шиповниковый квас
    - Суп из шиповника
    - Фруктовый суп на отваре шиповника
    - Окрошка на отваре шиповника
    - Сыр тыквенно-шиповниковый
    - Закуска из грибов с листьями шиповника
    - Напиток из шиповника
    - Кисель из шиповника
    - Шиповник маринованный
    - Сироп из шиповника
    - Сироп из лепестков шиповника
    - Самбук из шиповника
    - Мусс из лепестков шиповника

- Десерт из лепестков шиповника
- Шиповниковый джем
- Мармелад из шиповника
- Желе из шиповника
- Ратафия из шиповника
- Розовый мед
- Грог зимний

- Блюда из сладкого перца
  - Салат из перца с зеленью
  - Салат из перца по-венгерски
  - Салат из перца с помидорами
  - Салат из сладкого перца со щавелем и орехами
  - Салат из красного перца с крапивой
  - Салат из перца с лимоном
  - Салат из зеленого жареного красного перца по-венгерски
  - Мельничий салат
  - Салат «Бомбей»
  - Салат «Грация»
  - Салат из копченого сыра
  - Салат-радуга
  - Салат с морской капустой и болгарским перцем
  - Салат из чечевицы и овощей
  - Салат из фенхеля с красным перцем
  - Суп с охотничьими колбасками
  - Суп с клецками из печенки
  - Гаспачо
  - Томатно-клубничный гаспачо
  - Рыбный гаспачо с перцем
  - Фасолевый суп с колбасой
  - Свинина с грецкими орехами
  - Овсяная каша с овощами
  - Творожники со сладким перцем
  - Перец, фаршированный рисом и грибами
  - Перцы, фаршированные яблоками и сухофруктами
  - Перцы, фаршированные картофелем
  - Овощное рагу к мясу
  - Перец с мясом, кускусом и овощами
  - Тушеный стручковый перец
  - Лечо по-венгерски
  - Перцы-гриль под соусом винегрет
  - Рыба под маринадом
  - Сердечки из камбалы

- Киш с карамелизованным перцем
- Фаршированные лимоны
- Паприкаш
- Перцы, фаршированные капустой
- Лечо с кабачками

- Блюда из смородины
  - Суп из черной смородины
  - Финский ягодный суп
  - Рис со смородиной
  - Салат из красной смородины
  - Салат к мясу
  - Салат из моркови и смородины
  - Террин с куриной печенью и черной смородиной
  - Лосось, маринованный в черной смородине
  - Сельдь с черной смородиной
  - Фруктово-ягодный соус
  - Соус смородиновый с лимоном
  - Соус смородинно-малиновый
  - Соус кисло-сладкий
  - Приправа из красной смородины с чесноком
  - Черная смородина в маринаде
  - Желе из красной и черной смородины
  - Желе из черной смородины с портвейном
  - Черносмородиновый террин
  - Кисель смородиновый
  - Мятно-смородиновый морс
  - Морс смородиновый ассорти
  - Морс черносмородиновый
  - Джулеп «Освежающий»
  - Джулеп смородиновый
  - Компот «Богатырь»
  - Квас из черной смородины
  - Квас северный
  - Квас с листьями черной смородины
  - Физ смородиновый
  - Физ «Черные глаза»
  - Вино из черной смородины
  - Ликер из черной смородины
  - Вино из красной смородины
  - Вино из белой смородины
  - Черная и красная смородина в ликере
  - Компот грушевый с ягодным сиропом
  - Компот из ирги
  - Компот из крыжовника с черной смородиной

- Красная и черная смородина в сахаре
- Замороженная черная смородина с сахаром
- Смородиновое пюре замороженное
- Лук, маринованный в соке черной смородины
- Яблоки, моченные с черной смородиной
- Ассорти из маринованных ягод
- Сироп черносмородиновый
- Сок черносмородиновый с мякотью
- Сок яблочно-смородиновый
- Сок черносмородиновый натуральный
- Сок крыжовниковый
- Огурцы, консервированные с соком черной смородины
- Арбузы, соленые с яблоками

○ Блюда из облепихи
- Масло облепиховое
- Сливочное масло с облепихой
- Сок облепиховый
- Сок облепиховый с медом и мятой
- Облепиховый чай
- Напиток яблочно-морковно-облепиховый
- Напиток молочный с облепихой
- Коктейль из облепихи с кефиром
- Напиток для диабетиков
- Квас из облепихи
- Джем из облепихи
- Пастила из облепихи
- Мусс из облепихи
- Желе из облепихи
- Желе облепиховое с соком калины
- Облепихово-апельсиновое желе
- Салат из моркови с облепихой
- Суп из шиповника, облепихи, яблок и риса
- Грудка индейки с ягодами
- Соус из облепихи
- Рисовые блины
- Пюре облепиховое в зиму

○ Блюда из различных видов капусты
- Салат из брюссельской капусты и редиса
- Салат из брюссельской капусты и болгарского перца
- Закуска из брюссельской капусты и зеленого лука
- Салат из краснокочанной капусты и яблок

- Салат из краснокочанной капусты с листьями крапивы
- Салат из краснокочанной капусты и сельдерея
- Салат из краснокочанной капусты с листьями березы
- Салат из краснокочанной капусты с изюмом
- Закуска «Пикантная»
- Салат из авокадо, краснокочанной капусты, сельдерея и огурцов
- Салат из кольраби с бараниной
- Салат из кольраби с болгарским перцем и помидорами
- Винегрет из квашеной капусты и картофеля
- Квашеная капуста с горчицей
- Закуска из белокочанной капусты, редиса и огурцов
- Острая закуска из белокочанной капусты
- Закуска из квашеной капусты, редьки и грецких орехов
- Закуска из белокочанной капусты и чеснока
- Закуска из капусты и лимона
- Квашеная капуста с грибами
- Цветная капуста с грибами в горшочках
- Каша гречневая с цветной капустой и молоком
- Цветная капуста в омлете
- Цветная капуста с картофелем в яйце
- Рыба, тушенная с фасолью и цветной капустой
- Курица или индейка, жаренная с овощами
- Маринованные овощи
- Запеканка из капусты
- Запеканка из грибов с капустой
- Капуста, тушенная с мясом
- Юшка
- Капустные оладьи
- Пельмени с капустой
- Пельмени с капустой и изюмом
- Пельмени с капустой и картофелем
- Пельмени из печени с цветной капустой
- Ленивые пельмени

○ Блюда с цитрусовыми
- Салат «Император»
- Салат «Мираж»
- Салат «Фантазия»
- Салат «Орлеан»

- Салат из грейпфрутов
- Салат фруктовый
- Салат из лимонов и яблок
- Салат «Оранж»
- Салат из моркови с апельсином
- Салат из апельсинов, бананов и дыни
- Салат апельсиновый
- Салат «Вечерний»
- Десертный салат
- Салат «витаминный»
- Салат пестрый с сыром
- Сырный салат с фруктами
- Суп из цитрусовых
- Суп апельсиновый с тыквой и орехами
- Рис с цитрусовыми и фисташками
- Запеченная телятина с цитрусовыми
- Форель с цитрусовым соусом
- Камбала гриль с цитрусовыми
- Брусника с цитрусовыми
- Кисель лимонный
- Желе из апельсинового сока
- Лимонное желе
- Крем-желе апельсиновое
- Желе «Янтарь»
- Мусс из апельсинов
- Паста лимонная
- Пудинг маковый
- Пудинг лимонный
- Запеканка из черного хлеба с ягодами
- Суфле лимонно-творожное
- Парижский десерт
- Фруктово-ягодный соус
- Лимонный «Снежок»
- Лимонный коктейль
- Апельсиновый коктейль
- Лимонный пунш
- Коктейль из апельсинов и лимонного сока с медом
- Яблочная вода с медом
- Апельсиновый шербет
- Оранжад
- Крюшон
- Пунш горячий
- Пунш холодный

- Пунш ромовый
- Грог с лимоном

- Травы в составе разных блюд
  - Салат из петрушки
  - Салат из зеленого лука с творогом
  - Салат из зелени с вином
  - Салат витаминный
  - Луковый салат
  - Салат из репчатого лука
  - Салат из репчатого лука со сливами
  - Салат из репчатого лука с брюквой
  - Салат из огурцов с подорожником
  - Салат из щавеля и подорожника
  - Салат из подорожника
  - Салат из подорожника, крапивы, лука и хрена
  - Винегрет из листьев подорожника
  - Салат из шпината и щавеля
  - Салат из моркови с крапивой и чесноком
  - Салат из краснокочанной капусты с листьями крапивы
  - Салат из красного перца с крапивой
  - Салат из моркови с крапивой
  - Салат с крапивой и свеклой
  - Салат из крапивы с орехами
  - Салат из свежих помидоров с листьями одуванчика
  - Салат из одуванчика
  - Салат из одуванчика и квашеной капусты
  - Салат из одуванчика с чесноком
  - Салат из лебеды
  - Салат для весеннего лечения
  - Салат из ревеня
  - Салат из рябины
  - Щи со щавелем
  - Щи зеленые с рыбой
  - Борщ зеленый
  - Рассольник со щавелем
  - Суп картофельный со щавелем
  - Щи из крапивы
  - Щи с крапивой по-молдавски
  - Щи зеленые с яйцом
  - Суп из свежих грибов с крапивой
  - Суп из крапивы и бобовых
  - Суп из крапивы и риса

- Окрошка из крапивы
- Похлебка из пшена с кабачками и листьями крапивы
- Суп из ревеня
- Суп из ревеня, яблок и клубники
- Ботвинья сборная
- Ботвинья с рыбой
- Суп-пюре с морковью, луком-пореем и грибами
- Суп из щавеля и свекольной ботвы
- Зеленый картофельный суп-пюре
- Холодник по-белорусски
- Холодник со свеклой
- Судак со щавелем
- Жареные яйца со щавелем
- Крапива консервированная
- Щавель консервированный

# Ирина Вечерская
# 100 рецептов блюд, богатых витамином С. Вкусно, полезно, душевно, целебно

# Предисловие

Витамины – жизненно важные вещества, необходимые нашему организму для поддержания многих его функций. Поэтому достаточное и постоянное поступление витаминов в организм с пищей крайне важно.

Витамины участвуют в окислительных процессах, в результате которых из углеводов и жиров образуются многочисленные вещества, используемые организмом как энергетический и пластический материал. Витамины способствуют нормальному росту клеток и развитию всего организма. Важную роль играют витамины в поддержании иммунных реакций организма, обеспечивающих его устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды.

Недостаток витаминов сказывается на состоянии отдельных органов и тканей, а также на важнейших функциях: рост, продолжение рода, интеллектуальные и физические возможности, защитные функции организма. Длительный недостаток витаминов ведет сначала к снижению трудоспособности, затем к ухудшению здоровья, а в самых крайних, тяжелых случаях это может закончиться смертью.

***При недостаточности поступления витамина С*** в организм в течение длительного времени может развиваться гиповитаминоз. Симптомы дефицита витамина С в организме:

1. Боли в мышцах.
2. Кровоточивость десен.
3. Раздражительность.
4. Общая слабость, вялость, апатия, снижение умственной и физической работоспособности.
5. Суставная боль.
6. Легкость возникновения синяков.
7. Мелкоточечные кровоизлияния около волосяных фолликулов, особенно на ногах.
8. Плохое заживление ран.
9. Снижение иммунитета.
10. Выпадение волос.
11. Кожа становится сухой, шелушащейся.
12. Появляются на нижней части языка как бы загрубевшие красные линии.

***При остром недостатке аскорбиновой кислоты:***

1. Выпадают зубы.
2. Появляются боли в области сердца.
3. Наблюдаются кровоизлияния в подкожную клетчатку.

4. Нарушается деятельность желудка и кишечника.

5. Гипотония.

6. Повышенная чувствительность к холоду, беспричинный озноб.

7. Плохой сон.

8. Снижение аппетита.

9. Тахикардия.

Гиповитаминоз развивается при дефиците витамина С в продуктах питания в течение 1–3 месяцев, а через 3–6 месяцев уже развивается цинга.

Имеются наблюдения, свидетельствующие о том, что дефицит витамина С в организме является предрасполагающим фактором формирования избыточной массы тела. Болезни, возникающие при дефиците аскорбиновой кислоты, протекают более тяжело и длительно, чаще возникают осложнения.

***Витамин С в организме человека играет огромную роль:***

1. Участвует в синтезе коллагена, межклеточного «цементирующего» вещества, обеспечивающего структуру мышц, сосудистых тканей, костей и хрящей.

2. Предохраняет организм от многих вирусных и бактериальных инфекций.

3. Повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов.

4. Помогает очищать организм от ядов, начиная от сигаретного дыма и кончая ядами змей.

5. Витамин С в организме пособствует снижению холестерина в крови.

6. Участвует в метаболизме фолиевой кислоты.

7. Активизирует работу эндокринных желез, особенно надпочечников.

8. Витамин С в организме участвует в выработке адреналина – гормона, увеличивающего частоту пульса, кровяное давление, приток крови к мускулам.

9. Улучшает состояние печени.

10. Ослабляет воздействие различных аллергенов.

11. Аскорбиновая кислота способствует превращению трехвалентного железа в двухвалентное, которое легче усваивается организмом.

12. Защищает от окисления необходимые организму жиры и жирорастворимые витамины (особенно А и Е).

13. Аскорбиновая кислота уменьшает вредное воздействие сахара на организм при диабете второго типа, снижает уровень сахара.

14. Витамин С в организме ускоряет заживление ран, ожогов,

кровоточащих десен.

15. Защищает зрение. За счет своих антиоксидантных свойств он предотвращает возникновение и развитие катаракты, снижает внутриглазное давление, тем самым не дает развиться глаукоме.

16. Повышает сопротивляемость организма к любым неблагоприятным воздействиям.

17. Укрепляет иммунитет.

18. Витамин С в организме помогает при расширении вен и геморрое, убирает складки и морщины. Доза витамина С моментально может устранить кровоточивость десен, за полчаса укрепив капилляры в тканях.

19. Эффективен при лечении большинства заболеваний.

20. Повышает сопротивляемость организма к стрессу.

21. Витамин С в организме участвует более чем в 300 биологических процессах.

Аскорбиновая кислота не лечит, но она укрепляет иммунную систему и способствует скорейшему излечению при следующих состояниях и заболеваниях: астме, аллергии, ослабленной иммунной системе, гриппе и острых вирусных заболеваниях, герпесе, синдроме хронической усталости, ожирении, расшатанной нервной системе, депрессии, тревожности, расстройствах внимания и/или гиперактивности, мигрени, болезни Альцгеймера, рассеянном склерозе, ослабленной сердечно-сосудистой системе, гипертонии, атеросклерозе, высоком уровне холестерина, варикозном расширении вен, геморрое, фарингите остром, бронхите и пневмонии, синусите, отите, гепатите, ревматоидном артрите, остеоартрозе и остеохондрозе, остеопорозе, подагре, сахарном диабете, гипогликемии, гипотиреозе, цистите, предменструальном синдроме, фиброзно-кистозной мастопатии, фибромиоме матки, избыточном менструальном кровотечении, климактерическом синдроме, дисплазии шейки матки, фурункулезе, целлюлите, ухудшении зрения, катаракте, глаукоме, дегенерации желтого пятна сетчатки, стоматите, пародонтозе, алкоголизме, анемии, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки (не кислотная форма), язвенном колите и болезни Крона (не кислотная форма), желчнокаменной болезни, импотенции, бесплодии.

Суточная потребность человека в витамине С зависит от ряда причин: пола, выполняемой работы, возраста, состояния беременности или кормления грудью, вредных привычек и климатических условий. Стрессы, болезни, лихорадка и подверженность токсическим воздействиям увеличивают потребность в аскорбиновой кислоте. Каждое переживание, затянувшееся на 20 минут, стоит 300 мг аскорбиновой кислоты,

каждая сигарета отнимает у нас до 30 мг витамина С, а у многих людей он плохо усваивается. Поэтому нормы приема витамина С должны составлять 350–400 мг для взрослых. Комитет экспертов ВОЗ ввел понятие о безусловно допустимой суточной дозе витамина С, которая не превышает 2,5 мг/кг веса тела, и условно допустимой суточной дозе витамина С, которая составляет 7,5 мг/кг.

Витамин С в организме действует, как правило, от 8 до 14 часов после попадания его в органическую сферу. После этого срока его полезные свойства начинают слабеть. Избыток аскорбиновой кислоты, как правило, выводится из организма с аммиаком.

Опасна также ***передозировка аскорбиновой кислоты.*** Она может вызвать нарушения функции печени и поджелудочной железы, расстройство пищеварения и кожные реакции.

Под влиянием больших доз витамина С могут возникнуть:

1. Бессонница.
2. Покраснение лица.
3. Беспокойство.
4. Повышенное мочеиспускание.
5. Головная боль.
6. Колики в нижней части живота.
7. Диарея.
8. Рвота.
9. Повышенное артериальное давление.
10. Прерывание беременности.

Если аскорбиновую кислоту принимать в больших дозах одновременно с аспирином, может возникнуть раздражение желудка, вследствие чего разовьется язва. Нельзя назначать большие дозы витамина С при повышенной свертываемости крови, склонности к тромбозам, при тромбофлебитах и сахарном диабете.

# Принципы обработки продуктов для сохранения витамина С

Организм человека не вырабатывает витамин С и все необходимое количество его получает с пищей. Первоисточником витаминов являются растения, в которых витамины накапливаются. В организм витамины поступают в основном с пищей.

Витамин С содержится главным образом в овощах и плодах. Витамин С в продуктах животного происхождения представлен в очень небольших количествах (печень, надпочечники, почки).

В природе витамин С встречается в нескольких формах, в том числе в форме аскорбиновой кислоты. В организме человека он не накапливается. Витамин С, поступающий с пищей, начинает всасываться уже в полости рта и желудке, но основное его количество усваивается в тонкой кишке. В теле взрослого здорового человека содержится от 4 до 6 г аскорбиновой кислоты.

Максимальное количество витамина С содержится (мг на 100 г съедобной части продукта) в шиповнике – 1200 (сухом), 470 (свежем), сладком перце – 250, черной смородине – 200, петрушке – 150 (зелень), капусте – 120, цитрусовых – 60, рябине – 50.

Витамин С содержится также в облепихе – 200, капусте брюссельской – 120, черемше – 100, томатах грунтовых – 100, капусте цветной – 70, капусте краснокочанной – 60, апельсинах – 60, землянике садовой – 60, хрене –55, чесноке (перо) – 55, шпинате – 55, капусте кольраби – 50, капусте белокочанной – 45, грейпфрутах – 45, щавеле – 43, лимонах – 40, смородине белой – 40, мандаринах – 38, сельдерее (зелень) – 38, петрушке (корень) – 35, луке порее – 35, лисичках свежих – 34, луке зеленом – 32, брюкве – 30, яблоках (антоновка) – 30, крыжовнике – 30, белых свежих грибах – 30, капусте квашеной –30, редьке – 29, морошке – 29, кизиле – 25, горошке зеленом – 25, малине – 25, смородине красной – 25, редисе – 25, сладком картофеле батат – 23, патиссонах – 23, айве – 23, голубике – 20, яблоках северных сортов – 20, картофеле – 20, фасоли стручковой – 20, спарже – 20, кумысе – 20, дыне – 20, ананасе – 20, вишне – 15, бруснике – 15, ежевике – 15, клюкве – 15, томатном соке – 15, черешне – 15, рябине черноплодной – 15, хурме – 15, салате – 15, алыче – 13, абрикосах – 10, персиках – 10, сливе – 10, чернике – 10, бананах – 10, яблоках южных сортов – 10, шелковице – 10, свекле – 10, чесноке – 10, луке репчатом – 10, огурцах грунтовых – 10, тыкве – 8, арбузе – 7, винограде – 6, груше – 5, баклажанах – 5, моркови –

5, гранате – 4, молоке козьем – 3, костромском сыре – 3, голландском сыре – 2,8, инжире – 2, молоке коровьем – 2, российском сыре – 1,6, молоке сгущенном с сахаром – 1, сметане 30 % – 0,8, простокваше – 0,8, кефире жирном – 0,7, молоке стерилизованном – 0,6, йогурте – 0,6, твороге – 0,5.

Особое место в кулинарии занимают травы. Для приготовления вкусных витаминных блюд пригодятся даже сорняки, проклюнувшиеся на прошлогодних грядках или лесных полянах: крапива, одуванчик, кислица, борщевик, дикий лук, мать-и-мачеха, сныть, сурепка, лопух, лебеда и, конечно, щавель – фаворит русской кухни. Все эти растения хороши для окрошки, щей, холодных супов на кефирной основе, салатов и паст для бутербродов. Главное – хорошо промыть растения и опускать в кипяток не более чем на две минуты.

Много витамина С содержится в крапиве, листьях одуванчика, ревене. Черешки ревеня используют для приготовления варенья, компотов, киселей, кваса. Сами черешки, богатые витаминами, можно есть в свежем виде, например, добавлять в салат. Листья ревеня добавляют в щи, а из молодых стеблей даже делают вино. Молодые листья подорожника используют в различных блюдах. Его можно добавлять в каши, овощное рагу, салаты и запеканки, щи и горячие напитки, а также готовить с ним вкусные бутерброды. Руккола используется для приготовления салата. В пищу идут цветки и листья рукколы, которые богаты витамином С. Его листочки имеют изысканный горчичный вкус и служат отличным гарниром к мясу, морепродуктам, сыру.

Витамины – довольно неустойчивые соединения. Многие из них легко разрушаются под действием света, кислорода, тепла, контакта с металлической посудой. Наиболее чувствителен к действию всех внешних факторов витамин С. Большое значение имеет способ кулинарной обработки продуктов, а также правильное хранение их.

Аскорбиновая кислота разлагается при высокой температуре, при соприкосновении с металлами, быстро окисляется, при долгом вымачивании овощей переходит в воду. Воздействие солнечных лучей увеличивает потери витамина С втрое. При хранении продуктов питания содержание её в них быстро уменьшается. Уже через 2–3 месяца хранения в овощах, фруктах и ягодах витамин С наполовину разрушается. В зимний период в свежей и квашенной капусте его сохраняется больше, чем в других овощах и фруктах – до 35 %. В пищевой зелени через сутки остается 40–60 % первоначального количества витамина С, в яблоках через 3 месяца остается его около 85 %, через полгода

только 75 %.

В холодильнике, при 4 ˚С, шпинат теряет за двое суток только 8 % аскорбиновой кислоты, а при комнатной температуре на свету эти потери возрастают до 80 %.

Очень много витамина С разрушается при кулинарной обработке, особенно при жарении и варке – до 90 %. Например, при варке очищенного картофеля, погруженного в холодную воду, теряется 30 %–50 %, а погруженного в горячую воду значительно меньше 25 %–30 %, при варке в супе теряется до 50 %. Для большего сохранения аскорбиновой кислоты овощи для варки следует погружать в кипящую воду.

Витамин С разрушается под воздействием кислорода воздуха и солнечного света, при длительной варке, да еще и с открытой крышкой, да еще с последующим пюрированием, почти весь витамин С разрушается. При повторном разогреве витамин С полностью исчезает. Процесс разрушения витамина С ускоряет присутствие тяжелых металлов (даже их следов): железа, свинца, особенно меди. Хранить продукты, содержащие витамин С, надо либо в керамической, либо в эмалированной посуде.

Замораживание позволяет сохранить этот ценный витамин, но заморозка должна быть правильно произведена. Желательно, чтобы продукт как можно быстрее прошел процесс заморозки (так называемая, глубокая заморозка). Учтите, что замороженные продукты надо размораживать быстро. Например, овощи лучше сразу кидать в кипящую воду, тогда витамин С перейдет в отвар, который предпочтительно использовать в пищу. Из дикорастущих ягод в замороженном состоянии можно хранить клюкву, бруснику, лесную рябину, калину; из садовых растений – облепиху (срезанную веточками), боярышник крупноплодный, шиповник, сладкую калину.

Чтобы лучше сохранить витамин С и вкусовые качества ягод, их следует замораживать с сиропом. Так, при замораживании черной смородины, вишни, малины с сахарным сиропом при температуре минус 8 ˚С в среднем сохраняется 80–97 % витамина С, земляники – 78–86 % витамина С.

Витамин С хорошо сохраняется в кислой среде. В квашеной капусте, например, значительное количество его сохраняется в течение 5–7 месяцев. В зависимости от способа квашения и условий хранения квашеной капусты в ней может сохраниться 70 % витамина С или он может полностью разрушиться. При брожении капусты образуется углекислый газ, который вытесняет попавший в бочку или дошник при укладке резаной капусты кислород воздуха и тем самым предохраняет витамин С от разрушения. Однако бочка или дошник должны быть заполнены

капустой доверху и плотно прикрыты крышкой, иначе кислород воздуха заполнит оставшееся пространство и будет разрушать витамин С. При квашении с применением закваски из чистых культур молочнокислых бактерий процесс брожения ускоряется. Образуется много углекислоты, что благоприятно действует на сохранение в капусте витамина С. Такой способ квашения почти полностью сохраняет витамин С, содержащийся в капусте. Квашеную капусту следует хранить под грузом, утрамбованной и покрытой рассолом, при температуре не выше 3 ˚С.

Ягоды, главным образом черную смородину, консервируют также в виде сырого джема. Для этого на одну весовую часть ягод берут две части сахара. Чтобы лучше сохранить витамин С, ягоды после переработки и промывки следует размять деревянной толкушкой, а не провертывать через мясорубку. Затем ягоды тщательно перемешивают с сахарным песком.

Содержание витамина С в сыром джеме из черной смородины в одном из проведенных наблюдений составляло в августе 89,5 % исходного количества витамина С, в октябре – 87 %, в декабре – 74,4 %, в феврале – 67,8 % и в феврале следующего года – 64,6 %. Следовательно, засахаренная черная смородина может храниться 1,5 года, сохраняя большое количество витамина С.

# Блюда из шиповника

# Шиповник сушеный

*Состав: плоды шиповника.*

Плоды заготавливают и сушат в период созревания, когда они уже имеют характерную окраску, но еще сохраняют твердость. Примороженные плоды сушке не подлежат, так как теряется витамин С. Плоды должны быть высушены сразу же после сбора, в крайнем случае их можно рассыпать до сушки тонким слоем и хранить не более 2–3 дней, так как по истечении указанного срока плоды портятся.

Перед сушкой плоды промывают холодной водой, затем выкладывают на сито или дуршлаг для стекания воды. Плоды сушат с чашелистиками в духовке при температуре 80–90 °С. Хорошо высушенные плоды разламываются в руках (но не крошатся) и легко теряют чашелистики. Это свойство и используют для отделения чашелистиков перед употреблением.

Сухой шиповник должен быть без запаха и иметь оранжевую или буровато-красную окраску, терпкий, кисловато-сладкий вкус.

# Отвар шиповника

*Состав: плоды шиповника – 100 г, вода – 1 л.*

*Первый способ.*Отсортированные плоды сушеного шиповника красно-оранжевого цвета моют, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь и кипятят 10 минут. Накрывают крышкой, охлаждают и настаивают в течение суток. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном помещении. Используют в течение 3 суток, так как со временем количество витамина С уменьшается.

*Второй способ.*Сушеные плоды шиповника моют, после стекания воды слегка дробят деревянной толкушкой в эмалированной посуде, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь, кипятят 8 минут, накрывают крышкой, охлаждают и настаивают в течение 12 часов. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном помещении. Используют в течение 3 суток.

Дневная норма для детей – четверть стакана, для взрослых – полстакана.

# Настой шиповника

*Состав: плоды шиповника; вода; сахар (по желанию); сухофрукты (по желанию).*

Промывать ягоды под проточной водой. Затем высыпать их в термос с расчетом 1 ст. ложка плодов на 1 стакан воды. Плоды лучше измельчить, так им будет проще отдавать свои полезные свойства. В термос также можно закинуть небольшую горсть изюма или кураги. После того, как все ингредиенты находятся внутри, залить их не кипятком, а водой 80 °С. В термосе должно остаться немного воздуха, чтобы отвар мог «дышать». Завариваться шиповник должен 7–8 часов. Пить по полстакана 3 раза в день. Если заваривать шиповник без сахара, то очень полезно пить его потом с медом.

# Морс из шиповника

*Состав: свежие ягоды шиповника – 1 кг, вода – 1 л, сахар – 200 г, лимонная кислота – 1–2 г.*

Измельченные плоды заливают кипящей водой (одна часть ягод, одна часть воды) и оставляют на 1–2 дня, после этого прессуют. Возможно также измельченные ягоды шиповника нагревать примерно 30 минут в воде при 80 ˚С, а затем в горячем виде прессовать. В процеженный или отстоявшийся сок добавляют 0,2 кг сахара и 1–2 г лимонной кислоты (на 1 л сока). Такой морс богат витамином С (50–80 мкг%) и является ценным продуктом, особенно в весенний период. Для приготовления морса рекомендуют использовать плоды с кустов садового шиповника, содержащего до 1000 мкг% витамина С.

# Шиповниковый квас

*Состав: свежий шиповник – 500 г, сахар – 800 г, вода – 5 л, дрожжи – 10 г.*

Плоды моют, удаляют косточки, мелко рубят. Сахар тщательно растирают с измельченными плодами, затем добавляют воду, дрожжи и ломтик ржаного хлеба. Смесь ставят для брожения в теплое место. Когда на поверхности появится пена, квас процеживают, разливают в бутылки, укупоривают и ставят для созревания на сутки в теплое место. После этого квас готов к употреблению. Хранят в холодном месте. Шиповниковый квас особенно богат витамином С.

# Суп из шиповника

*Состав: шиповник (сухой) – 80 г, варенье – 40 г, яблоки – 100 г, пшеничный хлеб – 75 г, вода – 200 г, лимонная кислота – щепоть.*

В кипящую воду закладывают перебранные, промытые ягоды шиповника и варят 10 минут. Полученный отвар настаивают 6–8 часов, процеживают, добавляют варенье, мелко шинкованные яблоки и лимонную кислоту по вкусу. Из пшеничного хлеба, нарезанного кубиками, готовят сухарики, их подают на отдельной тарелке.

# Фруктовый суп на отваре шиповника

*Состав: плоды шиповника – 2 ст. ложки, вода – 2 стакана, варенье клубничное – 1 ст. ложка, сок 1/2 лимона, яблоко, апельсин – по 1 шт.*

В приготовленный отвар шиповника добавить ложку клубничного или малинового варенья (можно какого-либо другого), размешать. Выдавить сок из половины лимона (или добавить лимонной кислоты на кончике ножа) в остуженный отвар. Небольшое яблоко или апельсин разрезать на дольки и доложить туда же. К супу подать мелкие хрустящие сухарики.

# Окрошка на отваре шиповника

*Состав: сушеные плоды шиповника – 5 ст. ложек, мелко нарубленный зеленый лук – 4 ст. ложки, яйца – 2 шт., сливки – 1 стакан, огурцы – 5 шт., вода – 1,5 л, соль.*

Сушеные плоды шиповника измельчить, залить горячей водой, довести до кипения, после чего, закрыв крышкой, настаивать 40 минут. Настой процедить, охладить, добавить в него нарезанные соломкой огурцы, рубленые яйца, зеленый лук, сливки, соль.

# Сыр тыквенно-шиповниковый

*Состав: тыква – 1 кг, шиповник – 200 г, сахар – 200 г, вода – 250 мл, растительное масло, семена укропа.*

Зрелые плоды шиповника очистить от семян и волосков, бланшировать 2 минуты и протереть через сито или пропустить через соковыжималку. Протертую массу смешать с горячим сахарным сиропом, сваренным из воды для бланширования и 2/3 части сахара. Тыкву очистить от корки и семян, нарезать кусочками, пересыпать 1/3 частью указанного количества сахара и оставить на 2–3 часа для выделения сока. Затем сок слить, кусочки положить в варочную посуду, добавить сок шиповника и варить на медленном огне, постоянно помешивая, до разваривания тыквы. Готовую массу выложить на чистую салфетку, придать форму (уплотнить), перевязать концы салфетки и поставить под гнет на 2–3 дня. Затем сыр вынуть, смазать растительным маслом и обвалять в смолотых семенах укропа. Для приготовления сыра можно воспользоваться готовым соком шиповника, тогда сахара потребуется меньшее количество соответственно.

## Закуска из грибов с листьями шиповника

*Состав: грибы сушеные – 7 шт. (свежие – 15 шт.), яйцо – 1 шт., листья шиповника рубленые – 1/2 стакана, вода – 1 стакан, сметана – 3 ст. ложки, соль – по вкусу.*

Сухие грибы промыть, залить холодной водой и вымачивать 20–30 минут, затем воду слить, процедив через марлю. Грибы порубить, залить той же водой, в которой они вымачивались, и варить 10–12 минут. Добавить яйцо, соль, сметану, рубленые листья шиповника, снять с огня, перемешать и подать к столу.

# Напиток из шиповника

*Состав: шиповник (сухие плоды) – 3 ст. ложки, черника (сушеная) – 1 ст. ложка, вода – 5 стаканов, облепиха (сок с сахаром) – 4 ст. ложки, мед – 3 ст. ложки.*

Измельченные сухие плоды шиповника и столовую ложку сушеной черники залить кипящей водой. Настоять 20–30 минут, процедить, добавить облепихового натурального сока без мякоти и сахара и меда. Хорошо размешать и остудить. Напиток особенно полезен людям, страдающим нарушением обмена веществ и сахарным диабетом.

# Кисель из шиповника

*Состав: сушеные плоды шиповника – 40 г, сахарный песок – 120 г, крахмал – 45 г, лимонная кислота.*

Сушеные плоды шиповника перебрать, промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, оставить на 1,5 часа для набухания, после чего варить в этой же воде до размягчения 10–15 минут.

Готовый отвар процедить, добавить сахарный песок, лимонную кислоту, довести до кипения, ввести разведенный крахмал, быстро размешать и вновь довести до кипения.

Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

# Шиповник маринованный

*Состав: шиповник – 1 кг, сахар – 40–60 г, сок кислых ягод – 200 мл; для маринада: вода – 1 л, уксус столовый 6 %-ный – 500 мл, соль – 30 г, пряности и приправы – по вкусу (душистый перец, лавровый лист, корица, гвоздика).*

Отобрать крупные и мясистые свежие плоды, очистить их от семян и волосков, промыть в холодной воде. Залить соком какой-либо ягоды (например, красной смородины или клюквы), смешанной с соленой водой, и бланшировать в течение 15–20 минут. После этого шиповник откинуть на решето и после остывания сложить в стеклянные бутыли, залив кипящим маринадом до краев. Маринад готовят следующим образом: к жидкости от бланширования добавляют сахар, пряности, уксус и доводят смесь до кипения. Через месяц приятный вкус маринованного шиповника готов. Длительность хранения в прохладном месте при температуре не выше 10 °С – 6–8 месяцев.

# Сироп из шиповника

*Состав: плоды шиповника – 1 кг, сахар – 1 кг, вода – 6 стаканов.*

Свежие плоды шиповника, отделенные от семян, тщательно промыть в холодной воде, затем очистить от волосков, измельчить. Прокипятить в воде в течение 10 минут, добавить сахар и продолжать варить еще 15–20 минут, процедить через сито и разлить в стерилизованные бутылки. Сироп можно использовать для приготовления различных блюд и напитков, а выжимки плодов – для начинок и приправ. Значительно легче и проще готовить сиропы из лепестков шиповника.

## Сироп из лепестков шиповника

*Состав: лепестки шиповника – 30 г, сахар – 700 г, вода – 1 л.*

Растворить сахар в воде, нагреть до кипения и полученным сахарным сиропом залить лепестки шиповника. Смесь довести до кипения и оставить для охлаждения в закрытой посуде на 10–12 часов. Хранить в стеклянных бутылках или банках, не отделяя лепестки от сиропа.

# Самбук из шиповника

*Состав: сироп шиповника – 1 стакан, яйцо (белки) – 2 шт.*

Яичные белки взбить в крепкую пену и, продолжая взбивать, добавлять по одной ложке сироп шиповника. Должна получиться белая густая масса, объем которой в три раза больше первоначального. Самбук выложить в вазочки или розетки.

# Мусс из лепестков шиповника

*Состав: готовый сироп из лепестков шиповника – 1 стакан, манная крупа – 1 стакан, вода – 1,5 стакана, вино – 10 мл, измельченные орехи – 2 ст. ложки.*

Манную крупу развести в воде и влить полученную жидкую кашицу в кипящий сироп из лепестков шиповника. Проварить при постоянном помешивании 5–6 минут. Полученную массу охладить, поставить на лед и взбить венчиком до образования густой пены. Подавать в вазочках, мусс можно полить сиропом с вином или посыпать тертым орехом.

# Десерт из лепестков шиповника

*Состав: сироп из лепестков шиповника – 1 стакан, сливки – 1 стакан, желатин – 1 ст. ложки; для ванильного крема: сливки – 1 стакан, мука – 1 ч. ложка, молоко – 1/2 стакана, яйцо (желтки) – 2 шт., сахар – 4 ст. ложки, желатин – 1 ч. ложки, ванилин – 1/2 ч. ложки.*

Сначала приготовить ванильный крем. Для этого желтки взбить с большей частью сахара, добавить муку, помешивая, тонкий струйкой ввести горячее молоко и, непрерывно помешивая, подогреть на водяной бане, пока масса немного не загустеет. Добавить разбухший желатин и ванилин. Сливки взбить с оставшимся сахаром, замешать в них остывшую яично-молочную смесь и вылить в приготовленную форму. Когда ванильный крем загустеет, залить его шиповниковым кремом. Готовится он так: прогреть сироп из листьев шиповника, ввести в него разбухший желатин. Массу остудить и перемешать со взбитыми сливками. Ею залить ванильный крем. Остуженный десерт разделить на порции, положить на тарелочки и подать, полив сверху кислым фруктовым соком, к которому при желании добавляется ром или коньяк. Сверху можно украсить засахаренными фруктами.

# Шиповниковый джем

*Состав: мякоть плодов шиповника – 100 г, сахарная пудра – 200 г.*

Отбирают свежие плоды, заливают кипятком и кипятят в течение 15 минут. После кипячения откидывают на дуршлаг, дают стечь воде и остыть. Затем разрезают пополам, очищают от волосков и смешивают с сахарной пудрой. После тщательного перемешивания плотно укладывают в стеклянные банки и герметически укупоривают.

# Мармелад из шиповника

*Состав: плоды шиповника – 4 кг, сахар – 1,5 кг, апельсиновая цедра.*

Высоковитаминизированный, деликатесный продукт. Для его приготовления плоды моют, а затем варят в небольшом количестве воды до полного размягчения. Сваренный шиповник протирают деревянной ложкой вначале через дуршлаг для удаления косточек, затем через капроновый мешочек для удаления волосков. Протертую массу уваривают до загустения, постоянно помешивая. В конце и добавляют сахар, а также апельсиновую цедру. Горячий мармелад разливают в чистые сухие банки, дают остыть до образования корочки, сверху посыпают сахарной пудрой, банки обвязывают пергаментной бумагой или целлофаном.

# Желе из шиповника

*Состав: отвар шиповника – 3 стакана, сахар – 1 стакан, желатин – 25 г, яичные белки – 2 шт., вино – 100 г.*

Взбить белки в крепкую пену, добавить белое сухое вино, затем положить сахар, желатин. Смешать все компоненты, залить кипящим отваром шиповника и поставить на слабый огонь, накрыв крышкой. После закипания варить 2–3 минуты, затем массу снять с огня, дать отстояться и процедить. Готовое желе разлить в формы и охладить.

# Ратафия из шиповника

*Состав: водка – 1 л, ягоды шиповника – 100 г, мед – 500 г, вода – 100 мл.*

Ягоды шиповника вываривают в течение часа в растворе меда и воды. Потом вываренные ягоды тщательно растирают и снова кладут в тот же сироп варить еще 10 минут. После процеживают отвар, отжимают, и в полученный сироп вливают водку.

## Розовый мед

*Состав: лепестки шиповника – 80 г, мед липовый – 100 г, вода – 1/2 стакана.*

Залить лепестки кипятком, потомить на слабом огне 15 минут, дать сутки настояться под крышкой. Затем добавить мед, хорошо размешать и прогреть на водяной бане, пока масса не станет однородной. Напиток обладает целебными качествами, имеет приятный вкус и удивительный аромат.

# Грог зимний

*Состав: сушеные ягоды шиповника – 2 ст. ложки, вода – 2 стакана, сахар – 1 стакан, наливка – 1 рюмка, водка – 1 стакан.*

Сушеные ягоды шиповника заливают водой и кипятят а слабом огне 5 минут. Затем посуду накрывают крышкой и настаивают 15 минут. Между тем готовят сахарный сироп из стакана сахара и 1/2 стакана воды. Настой шиповника процеживают и соединяют с сахарным сиропом. Смесь нагревают почти до кипения и вливают в нее рюмку любой наливки и стакан водки. Все перемешивают и разливают в бокалы. Настаивают в течение 2 недель, а затем снова процеживают и разливают в бутылки, которые хорошо закупоривают.

# Блюда из сладкого перца

# Салат из перца с зеленью

*Состав: перец – 4 стручка, помидоры – 3 шт., лук – 1 шт., зелень петрушки, растительное масло – 2–3 ст. ложки, уксус – 1 ст. ложка, соль.*

Очищенные от сердцевины стручки перца нарезать соломкой и смешать с ломтиками помидоров, шинкованным репчатым луком, мелко нарезанной петрушкой, посолить и заправить растительным маслом и уксусом.

# Салат из перца по-венгерски

*Состав: болгарский перец – 250 г, помидоры – 250 г, лук – 1 шт., зелень петрушки, растительное масло – 1 ст. ложка, уксус.*

Вымытые, обсушенные, очищенные от сердцевины стручки перца нарезать в виде лапши, смешать с ломтиками помидоров, луком, петрушкой, подсолнечным маслом и уксусом. Стручки перца положить на сковороду и без добавления жира запечь со всех сторон до получения красивого коричневого оттенка, затем быстро переложить в миску, плотно прикрыть крышкой, после чего тонкую кожицу можно легко удалить. У больших стручков следует удалить черенки и сердцевину.

После такой обработки их можно использовать для фарширования с последующим запеканием в духовом шкафу.

# Салат из перца с помидорами

*Состав: сладкий перец – 250 г, помидоры – 300 г, репчатый лук – 2 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, чеснок – 2 дольки, соль, лимонный сок – 1 ч. ложка, зелень петрушки.*

Перец запечь в духовке до получения красивого коричневого цвета, очистить от кожицы, нарезать в виде лапши, смешать с ломтиками помидоров, нарезанным кольцами луком, толченым чесноком, посолить, заправить соком лимона и растительным маслом, посыпать зеленью петрушки.

# Салат из сладкого перца со щавелем и орехами

*Состав: сладкий перец – 6 стручков, щавель – 100 г, зелень петрушки – 2 ст. ложки, растительное масло – 2 ст. ложки, кефир, грецкие орехи, перец, соль.*

Стручковый перец нарезать кубиками, а щавель – соломкой. Все продукты смешать, добавить перец, соль, полить растительным маслом и кефиром, посыпать зеленью петрушки.

# Салат из красного перца с крапивой

*Состав: сладкий красный перец – 6 стручков, листья крапивы – 4 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, морковь – 1 шт., зелень мяты – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка, перец, соль.*

Стручковый перец нарезать соломкой, крапиву мелко порубить, морковь натереть на крупной терке. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, лимонный сок и растительное масло, посыпать рубленой зеленью мяты.

# Салат из перца с лимоном

*Состав: сладкий перец – 4–5 стручков, помидоры – 2 шт., лук – 1 шт., лимон – 0,5 шт.*

Хорошо вымытые помидоры и перец ошпарить кипятком, опустить в холодную воду, снять кожицу. Нарезать перец и лук тонкими кольцами, помидоры – кружочками.

Выложить в салатник и приправить солью и сахаром, посыпать молотым перцем и полить соком лимона.

# Салат из зеленого жареного красного перца по-венгерски

*Состав: зеленые стручки красного перца – 500 г, растительное масло – 1 стакан, репчатый лук – 150 г, зелень петрушки – 1 пучок, эстрагон – 2 листика, уксус, сахар.*

Стручки перца вымыть, удалить семена и постепенно опустить стручки в плоскую кастрюльку с кипящим растительным маслом. Через несколько минут вынуть цедильной ложкой, охладить и очистить от кожицы. Репчатый лук очистить и нарезать перышками, зеленую петрушку вместе с эстрагоном мелко изрубить. Стручки перца нарезать соломкой, добавить репчатый лук, зелень и растительное масло, сбрызнуть уксусом, приправить солью и сахаром.

# Мельничий салат

*Состав: стручковый перец – 200 г, помидоры – 200 г, огурцы – 400 г, репчатый лук – 100 г, укроп и петрушка – 1 пучок, масло, уксус, соль.*

Сладкий стручковый перец нарезать не очень мелко. Свежие помидоры нарезать ломтиками, свежие очищенные огурцы – кружочками, а репчатый лук дольками (предварительно залить холодной водой для удаления горечи). Все смешать, всыпать мелко нарезанную петрушку, укроп, посолить, заправить растительным маслом с уксусом.

# Салат «Бомбей»

*Состав: салат – 50 г, стручковый перец – 100 г, отварной рис – 60 г, оливковое масло – 30 г, уксус – 5 г, соль, перец, зелень.*

Листья салата нашинковать соломкой. Сладкий стручковый перец порезать соломкой. Рис перебрать, промыть и отварить в подсоленной воде. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом с уксусом. При подаче украсить зеленью.

# Салат «Грация»

*Состав: сельдерей – 100 г, яблоки – 100 г, зеленый перец – 50 г, красный перец – 50 г, майонез – 100 г, соль, молотый перец, зелень петрушки.*

Салатный сельдерей нарезать соломкой, яблоки, очищенные от кожицы и семян, – ломтиками, зеленый сладкий стручковый перец, очищенный от семян, – соломкой, красный сладкий стручковый перец, очищенный от семян, – тонкими колечками. Все продукты смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать. Выложить в салатник горкой и украсить зеленью петрушки.

# Салат из копченого сыра

*Состав: плавленый копченый сыр – 250 г, зеленый горошек – 80 г, красный болгарский перец – 80 г, яйца – 2 шт., репчатый лук – 30 г, консервированные огурцы – 50 г, горчица – 20 г, йогурт – 200 мл.*

Плавленый копченый сыр нарезать мелкими кубиками, добавить нарезанный кусочками болгарский перец, огурцы, отваренные вкрутую яйца, горошек и мелко нарезанный лук. Все осторожно перемешать и добавить йогурт с горчицей.

# Салат-радуга

*Состав: капуста пекинская – 0,5 кочана, свежие ягоды голубики – 100 г, помидоры спелые – 4 шт., желтый болгарский перец – 2 шт., средняя морковь – 2 шт.; для заправки: сок лайма, большая щепотка соли, большая щепотка коричневого сахара, масло растительное – 2 ст. ложки.*

Все овощи помыть и порезать одинаково – соломкой, капусту нашинковать. Разложить все овощи в небольшом салатнике по цветам радуги. Ингредиенты для соуса перемешать и взбить до полного растворения сахара и соли. Перед подачей полить салат заправкой.

# Салат с морской капустой и болгарским перцем

*Состав: морская капуста сухая – 100 г, перец сладкий болгарский – 1 шт., протертая с солью капуста белокочанная – 1/4 вилка, помидор – 2 шт., огурец – 2 шт., морковь крупная – 1 шт., картофель вареный – 2 шт., лук репчатый среднего размера – 1 луковица, масло растительное – 2–3 ст. ложки, чеснок крупный, уксус яблочный или сок лимонный – 1 ч. ложка, соль, перец, сахар – по вкусу.*

Сухую морскую капусту замочить в воде на 2–3 часа, затем добавить 2 стакана кипятка, довести до кипения, прокипятить 2 минуты, откинуть на дуршлаг. Белокочанную капусту мелко порубить, посыпать солью и протереть, выжав и слив первый горький сок. Огурцы, помидоры и сладкий болгарский перец нарезать кружочками, брусочками или соломкой. Морковь и картофель отварить, остудить и также нарезать соломкой. Репчатый лук нашинковать, чеснок потереть на мелкой терке или размельчить чеснокодавилкой. Все овощи перемешать, заправить растительным маслом и яблочным уксусом или лимонным соком.

# Салат из чечевицы и овощей

*Состав: 1 стакан красной чечевицы, 2 сладких перца разного цвета, 1 небольшая белая луковица, 2 красные луковицы, 6 зубчиков чеснока, 1 лавровый лист, 5 бутонов гвоздики, цедра и сок 0,5 лимона, 1 ст. ложка листиков тимьяна, 1 ст. ложка сметаны жирностью 30 %, 1 ст. ложка сливок жирностью 30 %, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец.*

Лук и зубчик чеснока очистить. В белую луковицу воткнуть гвоздику. Чечевицу промыть, положить в кастрюлю с 1,5 л холодной воды, добавить очищенный зубчик чеснока, лавровый лист и луковицу с гвоздикой. Варить на среднем огне 15 минут. Отбросить на сито, удалить лук, чеснок и лавровый лист. Пока варится чечевица, каждую красную луковицу разрезать на 8 частей. Перцы вымыть, разрезать вдоль на 4 части, удалив сердцевину. Застелить противень листом бумаги для выпечки, выложить красный лук, неочищенные зубчики чеснока и перцы. Посыпать листиками тимьяна и сбрызнуть 3 ст. ложками масла. Поставить в разогретую до 190 ˚С духовку на 15 минут. Вынуть из духовки чеснок, оставшиеся овощи готовить еще 5 минут. Чеснок выдавить из шелухи в миску, размять. Добавить цедру и сок лимона, сливки и сметану. Хорошо взбить венчиком. Накрыть пленкой и поставить в холодильник. Вынуть овощи из духовки. Перцы переложить в миску и накрыть пленкой, дать остыть, затем снять кожицу. Лук разобрать на лепестки. Перемешать чечевицу с луком и перцами. Добавить приготовленную заправку, аккуратно перемешать и переложить в салатницу.

# Салат из фенхеля с красным перцем

*Состав: 3 сладких красных перца, 3 апельсина, 1 большая головка фенхеля или 2 маленьких, половина лимона, 1 ч. ложка горчицы, 4 ст. ложки оливкового масла, горсть листьев кинзы.*

Запеките перцы в духовке при 180 °С 15–20 минут. Достаньте из духовки, сразу же положите в целлофановый пакет и герметично закройте. Остудите, снимите кожицу, очистите от семян; нарежьте тонкими полосками. У 2 апельсинов острым ножом срежьте кожуру так, чтобы была видна мякоть. Вырежьте «филе» по долькам. Фенхель промойте, обсушите, нарежьте тонкими дольками. Смешайте с перцами. Для заправки выжмите сок из оставшегося апельсина, смешайте его с соком лимона и разотрите с горчицей, солью с перцем. Взбивая венчиком или миксером, постепенно, тонкой струйкой, влейте оливковое масло. Смешайте апельсиновые дольки, фенхель и перцы, полейте заправкой, украсьте зеленью фенхеля и листиками кинзы.

# Суп с охотничьими колбасками

*Состав: готовый концентрированный мясной бульон – 0,5 л, полоски бекона – 4 шт., красные болгарские перцы, нарезанные полосками – 2 шт., картофель – 0,5 кг, головка чеснока – 1 шт., охотничьи колбаски, нарезанные кружками – 300 г.*

Духовку разогреть до 200 °С. На противне разложить бекон, колбаски, красный перец и головку чеснока. Поставить в духовку на 15 минут. Вынуть, остудить. Полоски бекона и перца нарезать небольшими кусочками, чеснок очистить. Картофель вымыть, очистить, порезать брусочками. Мясной бульон влить в кастрюлю, добавить 1 л воды, довести до кипения, положить картофель и варить 15 минут. Добавить чеснок, бекон, перец и колбаски и снять с огня. Дать настояться 20 минут.

# Суп с клецками из печенки

*Состав: для клецек: картофель средний – 800 г, говяжья печенка – 300 г, мука – 150 г, перец болгарский – 4 шт., соль – по вкусу, крупа манная – 50 г, яйцо – 2 шт.; для супа: мука – 50 г, лист лавровый – 1 шт., морковь крупная – 2 шт., корень петрушки сушеный – 1 шт., лук репчатый – 2 луковицы, говядина с косточкой – 1,5 кг, сливки жирностью 10 % – 200 мл, шпик – 100 г, перец черный – 6 горошин, сметана – 100 г, паприка – 1 ч. ложка.*

*Приготовить клецки:*картофель отварить в мундире, дать остыть, затем очистить и натереть на терке. Печенку провернуть через мясорубку. Добавить в картофель печенку, просеянную муку, манную крупу, соль, перец и яйца. Вымесить тесто. Накрыть и поставить в холодильник.

Говядину вымыть, положить в кастрюлю с 3 л воды, довести до кипения, снять пену. Лук, морковь и корень петрушки очистить. 1 морковь, 1 луковицу и петрушку обжарить на сухой разогретой сковороде, 5 минут. Положить в суп, уменьшить огонь до среднего и варить 1 час. За 10 минут до готовности добавить лавровый лист и горошины перца. Шпик нарезать небольшими кусочками. Оставшийся лук – полукольцами, морковь – соломкой. На раскаленной сковороде обжарить сало, 3 минуты. Уменьшить огонь, добавить лук и морковь. Готовить 6 минут. Присыпать мукой и паприкой, перемешать. Влить 0,5 стакана бульона, перемешать и снять с огня. Вынуть мясо и овощи из бульона, бульон процедить в чистую кастрюлю. Вернуть на огонь, довести до кипения. Добавить обжаренные овощи, сметану, сливки. Готовить под крышкой 5 минут.

На присыпанной мукой рабочей поверхности сформировать клецки. Опустить клецки в суп и варить 10 минут.

# Гаспачо

*Состав: лимон – 1 шт., соль – по вкусу, масло оливковое – 1 ст. ложка, чеснок – 2 зубчика, несколько капель соуса «табаско», 1 огурец, 1 острый красный перчик, 1 пучок тимьяна, 1 батон белого хлеба, 2 сладких красных перца, 1 кг мясистых помидоров, красный винный уксус.*

Все овощи и зелень вымыть и обсушить. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу. Разрезать плоды на 4 части и удалить семена. Перцы разрезать пополам и удалить сердцевину. Огурец очистить от кожицы. Нарезать помидоры, перцы и огурец небольшими кубиками. Чеснок очистить и измельчить. С хлеба срезать корку, мякоть нарезать кубиками. Сложить помидоры и перцы в большую миску. Добавить огурец. Веточки тимьяна раздавить обратной стороной ножа и добавить в миску вместе с чесноком и хлебом. Приправить солью. Размять овощи с хлебом руками до получения густой однородной массы. Кубики льда положить в полотняное полотенце и измельчить с помощью молоточка. Добавить 1 стакан дробленого льда в миску с супом. Оставить суп на несколько минут в теплом месте, пока не растает лед. Добавить в суп уксус и 3 капли соуса «табаско». Выдавить сок лимона. Взбить гаспачо в блендере, затем протереть через сито. Добавить оливковое масло. Подавать очень холодным.

# Томатно-клубничный гаспачо

*Состав: 6 крупных очень спелых помидоров, 1 красный сладкий перец, 350 г клубники, 1 большой кусок белого хлеба, 1 стакан томатного сока, 2 ст. ложки бальзамического уксуса, 2 ст. ложки оливкового масла, цедра половины лимона, по несколько веточек тимьяна и базилика, сахар, соль, свежемолотый черный перец.*

На помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите на 30 секунд в кипяток, обдайте холодной водой, удалите кожицу и порежьте кубиками. У клубники удалите плодоножки. У перца удалите плодоножку и семена, мякоть нарежьте кубиками. С хлеба срежьте корку, мякоть замочите в воде. Выложите в блендер помидоры с томатным соком, отжатый хлеб, перец и клубнику, добавьте соль, перец и сахар по вкусу, бальзамический уксус, масло и пару листочков базилика. Измельчите в пюре. Добавьте в гаспачо несколько кубиков льда, немного рубленого тимьяна. Еще раз быстро взбейте. Поставьте в холодильник на 1 час. Разложите холодное гаспачо по тарелкам или разлейте по бокалам, украсьте лимонной цедрой, кусочками клубники и помидоров.

В качестве сопровождения к этому супу можно подать крутоны, хлебные палочки или поджаренный в духовке хлеб с оливковым маслом с мелко нарезанными спелыми помидорами, базиликом, солью, перцем, сбрызнутую оливковым маслом.

# Рыбный гаспачо с перцем

*Состав: 250 г филе трески, 2 сладких желтых перца, 1/4 стакана рыбного бульона, 1/4 стакана белого портвейна, 4 ст. ложки оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец.*

Филе трески натрите черным перцем, положите в сотейник, залейте кипящей водой так, чтобы она слегка покрывала рыбу, на маленьком огне доведите до кипения, готовьте 3 минуты. Снимите с огня, дайте полностью остыть в бульоне. Затем разберите рыбу на «хлопья». Перцы разрежьте пополам и удалите плодоножку с семенами. Мякоть нарежьте кусочками и измельчите в блендере в пюре, добавив рыбный бульон, портвейн, масло, 4 кубика льда и соль. Поставьте в холодильник.

# Фасолевый суп с колбасой

*Состав: фасоль белая в собственном соку – 800 г, вино белое сухое – 1 стакан, капуста белокачанная – 0,5 кочана, крупная морковь – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, масло растительное – 1 ст. ложки, бульон куриный – 500 мл, сельдерей (стебель) – 2 шт., колбаса варено-копченая – 300 г, перец болгарский – 3 шт., луковицы среднего размера – 2 шт., соль – по вкусу.*

Лук, морковь и чеснок очистить и измельчить. Сельдерей вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Капусту нашинковать. Колбасу нарезать тонкими ломтиками. Разогреть в кастрюле масло. Обжарить, время от времени перемешивая, лук, морковь и сельдерей, 8 минут. Добавить колбасу и чеснок, готовить 5 минут. Влить вино и бульон, довести до кипения. Добавить фасоль и капусту, варить 25 минут. Приправить солью и перцем.

# Свинина с грецкими орехами

*Состав: очищенные грецкие орехи – 100 г, сливки жирностью 22 % – 250 мл, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 0,5 лимона, свиная вырезка – 600 г, перец болгарский – 3 шт., соль – по вкусу.*

Мясо вымыть, нарезать ломтиками, накрыть пленкой и отбить. Приправить солью и перцем. Обжарить в разогретом растительном масле, по 5–6 минут с каждой стороны. Сложить в миску и держать в тепле. Орехи размолоть в крошку и обжарить на слабом огне в сковороде, где жарилось мясо, 6 минут. Влить лимонный сок, прогреть, 2 минуты. Добавить сливочное масло, сливки, соль и перец, готовить, помешивая, еще 5 минут, пока соус не загустеет. Подать мясо с соусом из орехов.

# Овсяная каша с овощами

*Состав: 1 стакан овсяных хлопьев, 1 небольшой сладкий красный перец, 1 небольшой цукини, 150 г мелких помидоров черри, 1 веточка розмарина или тимьяна, оливковое масло, соль, соевый соус для подачи.*

Очистить перец и нарезать небольшими кубиками. Примерно так же нарезать цукини. Выложить овощи в застеленную бумагой для выпечки форму, добавив помидоры, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать листочками розмарина или тимьяна, поставить в разогретую до 190 °C духовку на 15 минут. Тем временем сварить овсяную кашу на воде согласно инструкции на упаковке, слегка посолив воду. Часто перемешивать кашу, чтобы она не приставала к стенкам кастрюли. Готовой каше дать настояться под крышкой 3 минут. Разложить кашу по тарелкам, сверху выложить запеченные овощи, полить оливковым маслом и соевым соусом.

# Творожники со сладким перцем

*Состав: 400 г творога, 100 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, 100 г манной крупы, 8 ст. ложек молока, 3 яйца, 1 крупный сладкий перец, пол чайной ложки разрыхлителя, рафинированное растительное масло, свежемолотый черный перец, соль, свежемолотый белый перец.*

Перец помыть, очистить от семян и мелко нарезать. Творог соединить с яйцами, разрыхлителем, овсяными хлопьями и манкой, перемешать вилкой. Посолить, приправить перцем. Добавить молоко и хорошо вымесить тесто. Добавить порезанный перец и перемешать. Оставить тесто на 15 минут. Из теста сформировать творожники, выложить их на сковороду с разогретым маслом. Обжарить с обеих сторон до золотистого цвета, за 5 минут до готовности накрыть крышкой, чтобы творожники хорошо пропеклись. Подавать творожники горячими, со сметаной. Можно приготовить для них кисло-сладкий соус из персикового пюре. В блендере пюрировать один спелый персик, добавить 1/2 ч. ложки горчицы и 1 ст. ложку лимонного сока, посолить, приправить измельченным укропом и 2 ст. ложки кунжута.

# Перец, фаршированный рисом и грибами

*Состав: свежие грибы – 300–400 г или сушеные грибы – 60 г, сладкий стручковый перец – 1–1,5 кг, лук – 2 шт., помидоры – 5–7 шт., жир – 100 г, зелень, соль.*

Свежие или сушеные грибы отварить в подсоленной воде и пропустить через мясорубку. Стручки сладкого перца запечь, очистить от кожицы и семян. Мелко нарубленный лук спассеровать на жире, рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть горячей водой. Половину помидоров мелко нарезать. Грибы, лук, рис, помидоры смешать, посолить и обжарить. Наполнить этим фаршем стручки и уложить в глубокую сковороду или низкую кастрюлю. Оставшиеся помидоры размять, обжарить, развести стаканом горячего кипятка и залить перец. Посыпать мелко нарезанной зеленью, запечь в духовке или довести до готовности на слабом огне.

# Перцы, фаршированные яблоками и сухофруктами

*Состав: сахар – 1 ч. ложка, изюм – 100 г, болгарский перец среднего размера – 8 шт., курага – 100 г, корица – 0,5 ч. ложки, морковь средняя – 2 шт., масло растительное – 50 мл, лук репчатый – 1 средняя луковица, яблоко – 1 шт., сметана – 200 г.*

Перцы вымыть, срезать верхушки и удалить семена. Яблоко разрезать на 4 части, удалить сердцевину. Четвертинки положить внутрь 4 перцев. Морковь и лук очистить, измельчить и обжарить в 1 ст. ложке растительного масла, 7 минут. Курагу нарезать небольшими кусочками, смешать с изюмом, добавить к морковно-луковой смеси. Нафаршировать оставшиеся перцы. Сметану смешать с сахаром и корицей. Уложить перцы в форму, залить сметаной и запечь в духовке, разогретой до 200 °С, 15 минут.

# Перцы, фаршированные картофелем

*Состав: 8 крупных сладких перцев, 2 картофелины, 400 г томатов в собственном соку, 150 г колбасы чоризо, 350 г сыра гауда, 1 средний перчик чили, соль.*

Сладкие перцы и перчик чили вымыть, обсушить. Со сладких перцев срезать верхушки и удалить сердцевину. Перчик чили разрезать пополам, семена выскрести. Семена одного сладкого перца и перчика чили обжарить на сухой разогретой сковороде, постоянно помешивая, 8 минут. Дать остыть, затем растереть в ступке. Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками и отварить в кипящей подсоленной воде до готовности, 15 минут. Отбросить на дуршлаг, хорошо встряхнуть и поместить в миску. Сохранить 1 стакан картофельного отвара. Чоризо и мякоть перчика чили нарезать небольшими кусочками, сыр натереть на терке. Смешать картофель, чоризо, перчик и сыр. Приправить солью по вкусу. Томаты вместе с соком взбить блендером в однородную массу, перелить в небольшую кастрюльку. Добавить картофельный отвар, измельченные семена перцев и 0,5 ч. ложки соли. Поставить на огонь, довести до кипения. Готовить на среднем огне, время от времени помешивая, 7 минут. Снять с огня. Нафаршировать сладкие перцы приготовленной картофельной начинкой, выложить вертикально в форму для запекания. Влить в форму приготовленный томатный соус, плотно накрыть фольгой и поставить в разогретую до 180 °C духовку на 40 минут.

# Овощное рагу к мясу

*Состав: 1 кг спелых помидоров, 5 средних луковиц, 3 сладких перца, 2 средних цукини, 1 большой баклажан, 100 мл оливкового масла, соль.*

Нарежьте лук, перец, цукини и баклажан кубиками среднего размера. Помидоры без кожицы нарежьте небольшими кусочками. Разогрейте в большой сковороде оливковое масло и обжарьте все овощи, кроме помидоров, а помидоры добавьте через 15 минут. Тушите овощи на слабом огне, помешивая, пока соус не загустеет, примерно 30 минут. Посолите и подавайте к жареному мясу.

# Перец с мясом, кускусом и овощами

*Состав: фарш мясной –350 г, кускус – 30 г, перец болгарский – 2 шт., морковь – 1 шт., лук синий – 0,5 шт., сыр – 50 г, томатная паста – 2 ч. ложки, эстрагон (тархун) – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, перец чёрный, соль – по вкусу.*

Мясной фарш обжарить на растительном масле. В процессе жарки добавить нарезанную на кубики морковь и синий лук. За 5 минут до готовности добавить разведённую в воде томатную пасту, кускус, тархун, чёрныё перец и соль. Тушить под закрытой крышкой. Перцы разрезать вдоль и извлечь семена. Заполнить их получившейся начинкой. Выложить на смазанный противень и поставить запекаться в разогретую духовку на 30 минут. За 15 минут до готовности посыпать тёртым сыром.

# Тушеный стручковый перец

*Состав: красный, зеленый и желтый стручковый перец – 600 г, лук – 2 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, соль, перец, сметана – 0,5 стакана.*

Стручки перца разрезать и удалить сердцевину, промыть, дать стечь воде, крупно нарезать. В растительном масле обжарить кольца лука, добавить перец, соль и тушить под закрытой крышкой на слабом огне. Не следует допускать, чтобы продукты разварились в кашу. Если при тушении появилось много жидкости, в конце тушения крышку нужно снять и дать жидкости испариться.

# Лечо по-венгерски

*Состав: перец – 300 г, помидоры – 250 г, ветчина – 30 г, лук – 2–3 шт., свиной жир – 1–2 ст. ложки, соль, красный молотый перец.*

Стручки перца освободить от семян, нарезать широкими полосками, очищенные помидоры – половинками, лук – кольцами, ветчину – кубиками. В глубокой сковороде растопить свиной жир и обжарить в нем подготовленные овощи и ветчину. Затем все посолить, заправить жгучим перцем и потушить на плите или в духовке под крышкой.

# Перцы-гриль под соусом винегрет

*Состав: 500 г молодых зеленых перцев, 2 средних помидора, 1 фиолетовая луковица, 5 веточек петрушки, 50 мл уксуса из белого вина, 1 ст. ложка меда, оливковое масло, крупная морская соль, свежемолотый черный перец.*

У помидоров надрежьте кожицу крест-накрест, положите их в миску, залейте кипятком и оставьте на 5 минут. Обдайте холодной водой и очистите от кожицы. Нарежьте маленькими кубиками. Листья петрушки и лук-шалот мелко порубите. Смешайте уксус, мед и оливковое масло, добавьте помидоры, лук и петрушку, посолите и поперчите. Обжарьте перцы на сковороде с маслом со всех сторон до светлых подпалин. Переложите на блюдо, посолите. Полейте перцы соусом и оставьте на 2 часа.

# Рыба под маринадом

*Состав: 2 средние свежие скумбрии, 1 небольшой красный перец, 1 небольшой зеленый перец, 1 луковица, 7 зубчиков чеснока, мука, 150 мл оливкового масла, 120 мл красного винного уксуса, 1 ч. ложка сладкой молотой паприки, 2 лавровых листа, 1 ч. ложка черного и душистого перца горошком, соль.*

Нарежьте небольшими кубиками сладкий перец, лук нарежьте полукольцами. Чеснок немного раздавите и очистите. Разломайте лавровые листики. Рыбу посолите и обваляйте в муке. Разогрейте в самой широкой сковороде масло, быстро обжарьте в нем рыбу до румяной корочки с обеих сторон, затем аккуратно переложите на тарелку. В сковороду положите лук и сладкий перец, обжаривайте 5 минут. Добавьте все остальные ингредиенты и 1 стакан холодной воды. Варите 7 минут, положите рыбу, варите 3 минуты. Переложите в стеклянную посуду, остудите, поставьте в холодильник на 12 часов.

# Сердечки из камбалы

*Состав: 4 филе камбалы, 2 красных сладких перца, 2 зеленых сладких перца, 2 желтых сладких перца, 1 стебель лука-порея (только белая часть), 1 лимон, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка сахара, щепотка молотой гвоздики, щепотка белого перца, соль, растительное масло.*

У перцев срежьте верхушки и удалите семена. Нарежьте перцы кольцами шириной 1 см. Лук-порей нарежьте тонкими кружками, промойте и обсушите. Ножом для чистки овощей снимите с лимона длинными лентами цедру и нарежьте ее тонкими продольными полосками. Выжмите из лимона сок. Разогрейте в большой сковороде 1 ст. ложку растительного и все сливочное масло. Обжарьте полоски цедры 1 минуту. Добавьте лук-порей, готовьте 3 минуты. Затем положите перцы и готовьте 4 минуты. Уменьшите огонь, приправьте половиной лимонного сока, сахаром, гвоздикой, белым перцем и солью по вкусу, перемешайте и готовьте еще 6 мин. Снимите с огня. Филе камбалы натрите солью. Положите одно филе на разделочную доску и, отступив от хвоста 1,5 см, разрежьте вдоль на 2 части. Подверните полоски внутрь, придав филе форму сердечка, и закрепите подвернутые концы зубочисткой. Противень смажьте растительным маслом, поместите на него «сердечки», сбрызните оставшимся лимонным соком и растительным маслом, запеките в разогретой до 190 ˚С духовке 15 минут. На порционные тарелки разложите овощи, сверху положите «сердечки» из камбалы. Подавайте горячим.

# Киш с карамелизованным перцем

*Состав: 200 г полутвердого или твердого сыра, 350 мл сливок жирностью 20–30 %, 4 больших яйца, оливковое масло, щепотка мускатного ореха, 1 ч. ложка молотой паприки, соль, белый перец, 300 г слоеного теста, 4 больших разноцветных сладких перца, 150 г бекона.*

Раскатайте тесто, уложите его в силиконовую форму диаметром 24 см, закрепляя тесто на бортиках и обрезая лишнее ножницами. Часто наколите тесто вилкой по всему дну. Очистите и тонкой соломкой нарежьте сладкие перцы. Мелко нарежьте бекон. Выложите его на большую сковородку, поставьте на небольшой огонь и вытапливайте, помешивая, пока бекон не сделается хрустящим, примерно 7 минут. Выньте бекон из сковороды шумовкой и подлейте в сковороду немного оливкового масла. Положите перцы и обжаривайте, не увеличивая огонь и время от времени помешивая, пока они не станут румяными, примерно 15 минут. Натрите сыр на крупной терке. Выложите на подготовленное тесто в форме половину перца, а на него – половину сыра. Затем оставшийся перец и оставшийся сыр. Взбейте в миске яйца со сливками, приправьте солью, перцем, мускатным орехом. Залейте этой смесью начинку киша. Поставьте в разогретую до 170 ˚С духовку и запекайте 25 минут. Выдвиньте решетку со стоящим на ней кишем, посыпьте поверхность (она должна быть жидковатой) беконом и паприкой, поставьте обратно еще на 20 минут, до полной готовности. Подавайте горячим или теплым.

# Фаршированные лимоны

*Состав: лук красный – 0,5 луковицы, маслины по количеству порций – 6 шт., сметана – 1,5 ч. ложки, соль – по вкусу, горчица зернистая – 1,5 ч. ложки, петрушка свежая нарезанная – 4 веточки, лимоны – 3 шт., перец болгарский – 3 шт., сардины в масле – 6 шт.*

Лимоны ошпарить кипятком. Срезать верхушки и острым ножом вырезать мякоть. Отрезать у каждого лимона донышко. На кожуре сделать вертикальные надрезы на расстоянии 1,5 см друг от друга. Сардины с небольшим количеством масла размять вилкой. Лук очистить и нашинковать. Петрушку промыть и измельчить. Маслины мелко нарезать. Смешать сардины, лук, маслины, горчицу, сметану, зелень и 1 ст. ложку мелко порубленной лимонной мякоти. Приправить по вкусу солью и перцем. Наполнить лимоны подготовленной смесью и выложить на сервировочную тарелку.

# Паприкаш

*Состав: 3 кг сладкого перца, 1 кг черри или просто очень мелких помидоров, маленький пучок петрушки, 400 мл томатного сока, 1,5 ч. ложки соли.*

У перца удалите плодоножки и семена. Мякоть нарежьте крупными дольками. Бланшируйте их 3 минуты в кипящей воде, затем сразу же охладите в холодной воде, чтобы перец сохранил яркий цвет. Помидоры вымойте, петрушку нарежьте. Наполните стерилизованные банки: на дно положите зелень, затем помидоры, перекладывая слоями перца, сверху снова зелень. В томатный сок добавьте соль и вскипятите его. Залейте горячим томатным соком овощи, прикройте банки крышками и простерилизуйте. Банки герметично закройте, переверните горлышком вниз и охладите.

# Перцы, фаршированные капустой

*Состав: морковь – 2 шт., луковица – 2 шт., болгарский перец – 0,5 кг, капуста – 1 кг; на 1 л маринада: сахар – 2 ст. ложки, бальзамический уксус – 200 мл, кориандр, семена – 1 ч. ложка, горчичные семена – 1 ст. ложка, черный перец горошком – 10 шт., соль – 4 ст. ложки.*

Капусту вымыть, очистить от верхних листьев и нашинковать очень тонкими полосками. Морковь и лук очистить. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко порезать. Перемешать капусту с морковью и луком, сложить в миску, засыпать 2 ст. ложки соли и влить 2 ст. ложки уксуса. Оставить на 2 часа при комнатной температуре, время от времени перемешивая. Перцы вымыть, срезать верхушку и удалить сердцевину. Капусту отжать. Плотно уложить ее в подготовленные перцы. Разложить их по простерилизованным банкам. Приготовить маринад. Влить оставшийся уксус в сотейник, добавить сахар и оставшуюся соль. На сильном огне довести до кипения, добавить кориандр, горчичные семена и горошины перца. Уменьшить огонь и варить при слабом кипении 5 минут. Влить горячий маринад в банки и сразу же закрыть крышками. Поставить в прохладное темное место. Перцы будут полностью готовы через 2 месяца.

# Лечо с кабачками

*Состав: 2 кг спелых помидоров, 1,5 кг сладкого перца, 1,5 кг кабачков, 100 мл растительного масла, 1/2 стакана яблочного уксуса, 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки соли.*

Перец очистите от семян и плодоножек и нарежьте соломкой. Кабачки нарежьте кубиками. Помидоры помойте и измельчите в блендере или пропустите через мясорубку. Выложите в эмалированную кастрюлю и поставьте на огонь. Как только томатная масса закипит, положите в нее перец и кабачки. Добавьте соль, сахар и растительное масло. Варите 15 минут. В самом конце добавьте уксус. Готовое лечо разложите в стерилизованные банки, стерилизуйте, закатайте, переверните вверх дном и остудите.

# Блюда из смородины

# Суп из черной смородины

*Состав: черная смородина – 1 стакан, сахар – 4 ст. ложки, крахмал – 1/2 ст. ложки, вода – 3 стакана; для клецек: творог – 150 г, яйцо – 2 шт., сахар – 4 ч. ложки, мука – 3 ст. ложки.*

Черную смородину промыть, размять деревянной ложкой и отжать сок. Выжимки положить в кастрюлю, залить холодной водой и прокипятить, после чего сразу же процедить через сито. В отвар, доведя его до кипения, добавить сахар и крахмал, предварительно разведенный в небольшом количестве холодной воде. Дать закипеть, снять с огня, влить отжатый сок и охладить. Творог растереть, добавить яйцо, сахар, муку, все хорошо перемешать. Из полученного теста вылепить небольшие клецки и отварить их в подсоленной воде. Когда клецки всплывут, вынуть их шумовкой на блюдо и охладить. Перед подачей на стол залить клецки ягодным супом.

# Финский ягодный суп

*Состав: ягоды смородины, малины – 750 г, сладкое белое вино – 1 стакан, палочка корицы, сахарный песок – 2,5 ст. ложки, взбитые сливки (для украшения) – 1/2 стакана.*

Отберите несколько красивых ягод малины для украшения и сохраните их. Положите остальные ягоды в кастрюлю вместе с вином, палочкой корицы, сахара и залейте 2 стаканами воды. Варите 10 минут, время от времени помешивая, пока ягоды не станут мягкими. Удалите палочку корицы и протрите суп через мелкое сито. Поставьте в холодильник, как минимум, на 1 час перед подачей.

Подавая, полейте слегка взбитыми сливками и украсьте отложенными ягодами малины.

# Рис со смородиной

*Состав: рис (белый длиннозернистый) – 1 стакан, гвоздика (молотая) – 1/8 ч. ложки, сушеная смородина – 1/4 стакана, мягкое сливочное или оливковое масло – 1 ст. ложка, миндаль – 2 ст. ложки, соль и молотый перец – по вкусу, сушеные луковые хлопья – 1 ст. ложка, петрушка (рубленая) – 2 ст. ложки, корица – 1/2 ч. ложки.*

*Для пароварок с резервуаром:*влейте количество воды, рекомендованное по инструкции для варки риса. Установите паровую корзину. В чашу для варки риса положите рис, смородину, миндаль, лук, корицу и гвоздику. Долейте воду по инструкции. Установите чашу в корзину. Накройте и варите в течение указанного времени.

*Для пароварок без резервуара:*во внутреннюю чашу положите рис, смородину, миндаль, лук, корицу и гвоздику. Долейте воду по инструкции. Установите чашу на пароварку. Накройте и варите в течение времени, рекомендованного по инструкции для варки риса. После окончания времени варки, выньте чашу из пароварки. Добавьте сливочное или растительное масло, посолите и поперчите по вкусу. Добавьте петрушку и подавайте.

# Салат из красной смородины

*Состав: красная или белая смородина – 2–3 стакана, сахар – 2–3 ст. ложки, сметана – 0,5 стакана, очищенные орехи – 2–3 ст. ложки.*

Промытую смородину снять с веточек, смешать с сахаром, положить в миску, залить сметаной и посыпать толчеными орехами.

# Салат к мясу

*Состав: помидоры (крупные) – 3 шт., огурцы (средние) – 2 шт., лук репчатый красный – 1/2 шт., чеснок – 1–2 зубчика, салат листовой – 1 пучок, ананас (нарезанный) – 1/2 стакана, смородина черная – 1 стакан, лук зеленый, укроп свежий, соль, перец черный, масло оливковое, сок лимона – 1 ч. ложка.*

Лук нашинковать тонкими полукольцами, огурцы очистить от шкурки и порезать. Помидоры и ананас тоже порезать. Листья салата порвать руками. Зеленый лук и укроп порезать. Чеснок выдавить через пресс. Посолить, приправить черным перцем, полить соком лимона и оливковым маслом, все аккуратно перемешать и дать постоять 10 минут. Затем опять аккуратно перемешать, выложить в салатник и посыпать черной смородиной. Смородину можно тоже смешать сразу, чтобы салат больше насытился ее неповторимым ароматом и вкусом.

# Салат из моркови и смородины

*Состав: морковь – 400 г, красная смородина или клюква – 150 г, сметана – 0,5 стакана, нарезанная зелень петрушки – 1 ст. ложка, соль, сахар.*

Вымытую и очищенную от кожицы морковь сполоснуть, натереть на грубой терке. Смородину вымыть и протереть сквозь сито. Полученное пюре размешать с морковью, заправить по вкусу солью и сахаром. Выложить на блюдо, полить густой сметаной и посыпать зеленью.

# Террин с куриной печенью и черной смородиной

*Состав: куриная печень – 600 г, индюшачья грудка (филе) – 300 г, яйцо – 3 шт., сметана – 100 г, джин – 2 ст. ложки, сухарики белые – 2 ст. ложки, ягоды смородины – 100 г, соль, перец, французские травки.*

Печень нарезать кусочками, добавить сметану и джин, перемешать и оставить постоять. Филе индюшачьей грудки мелко нарезать. Сухарики обжарить на сковородке. Яйца взбить, добавить к филе и эту массу смешать с печенью. Выкладывать в две формы. Одна из фольги, другая силиконовая. Добавить маленькую горсть ягод чёрной смородины. Запекать, прикрыв фольгой, сразу в двух формах. В противень налить воду. Запекать 2 часа. Остужать в форме.

# Лосось, маринованный в черной смородине

*Состав: филе лосося – 500 г, морская соль – 2 ст. ложки, сахар – 50 г, пюре черной смородины – 300 мл,*

Посыпать филе лосося крупной морской солью, завернуть в пленку и положить на ночь в холодильник. Вскипятить 50 мл воды, добавить сахар, дать вскипеть и смешать сироп с пюре из черной смородины. Вынуть рыбу из холодильника, очистить от соли и покрыть смородиновым маринадом (примерно толщиной 1 см). Завернуть лосось в пленку и опять оставить на ночь в холодильнике. Перед подачей очистить рыбу от смородины, порезать на тонкие ломтики и подавать со сметанным соусом.

# Сельдь с черной смородиной

*Состав: сельдь (малосольная) – 250 г, сметана (крем-фреш) – 150–200 г, лук зеленый (перья) – 2 шт., лук красный – 1/4 шт., укроп (порубленный) – 1 пучок, мед (жидкий) – 1–2 ч. ложки, смородина черная – 100 шт., перец черный (молотый, по вкусу).*

Мелко нарезать сладкий и зеленый лук. Смешать сметану с медом, черным перцем, луком и укропом, добавить черную смородину и перемешать. Нарезать сельдь на небольшие кусочки (полосочки) и добавить к основной массе, перемешать и поставить на 12 часов в холодильник. Готовую сельдь перемешать еще раз и выложить в креманки (салатницу), украсить зеленью. Подавать с черным хлебом или отварным молодым картофелем.

# Фруктово-ягодный соус

*Состав: лимон – 1 шт., черносмородиновый джем – 350 г, консервированный яблочный соус – 350 г, эстрагонный уксус – 25 г, французская горчица или кетчуп – 30 г, перец, лавровый лист – 1 шт., гвоздика – 2 шт., имбирь в порошке, тмин, репчатый лук – 150 г, мадера – 100 г, картофельный крахмал – 10 г.*

Репчатый лук нарезать, промыть в холодной воде, положить в кастрюлю, залить уксусом, добавить лавровый лист, перец горошком, гвоздику, тмин. Покрыть крышкой и варить. Добавить горчицу, протертый черносмородиновый джем, консервированный яблочный соус, лимонный сок, имбирь в порошке и дать вскипеть. Когда соус закипит, в него влить картофельный крахмал, разведенный мадерой, и довести до кипения, после чего процедить через сито. Этот соус подается к домашней птице, дичи, ветчине. Соус хранится в холодном месте около 8 дней.

# Соус смородиновый с лимоном

*Состав: масло сливочное – 150 г, лук репчатый – 50 г, морковь – 50 г, сельдерей – 50 г, лавровый лист – 1 шт., мука – 80 г, мясной бульон – 700 г, красное вино – 200 г, смородиновый джем – 50 г, лимон – 1 шт., изюм – 100 г.*

Мелко нашинкованные морковь, сельдерей, репчатый лук и лавровый лист слегка спассеровать на сливочном масле. Прибавить муку и продолжать пассеровать до образования золотистого цвета. Влить мясной бульон и вино. Полученную смесь кипятить в течение 15 минут, затем прибавить смородиновый джем и лимонный сок. Процедить и заправить сливочным маслом. При подаче добавить очищенный от семян и слегка ошпаренный для мягкости изюм. Соус подают к дичи и маринованной баранине.

# Соус смородинно-малиновый

*Состав: смородина – 150 г, малина – 100 г, сахар – 80 г, сливки – 130 г, мука картофельная – 10 г.*

Смородину и малину перебрать, сполоснуть и залить небольшим количеством воды, вскипятить. Протереть через густое сито. Часть жидкости остудить, смешать с картофельной мукой, влить в оставшуюся жидкость, добавить сахар, довести до кипения. Размешать со сливками; можно добавить сырой желток.

# Соус кисло-сладкий

*Состав: красный соус (основной) – 750 г, репчатый лук – 100 г, виноградное вино – 100 г, варенье из черной смородины – 150 г, сливочное масло – 70 г, морковь, сельдерей, коренья петрушки – по 10 г, черный перец – 1 г, лавровый лист – 1 шт.*

Очищенные, промытые и мелко нашинкованные коренья, морковь, лук спассеровать на масле, залить красным вином, размешать, выпарить на 1/3 объема, соединить с красным соусом и прокипятить в течение 15 минут. После этого добавить варенье из черной смородины, довести до кипения, процедить через сито, снова прокипятить в течение 5 минут и заправить солью, маслом и горьким перцем. Цвет соуса – темно-красный, вкус – кисло-сладкий, запах – вина и черной смородины. Подается к блюдам из лося, оленя, зайца, дикой козы и другим жареным мясным блюдам.

# Приправа из красной смородины с чесноком

*Состав: 1 стакан ягод красной смородины, 3 дольки чеснока, соль и сахар по вкусу.*

Ягоды перебрать, промыть и откинуть на дуршлаг. Пропустить через мясорубку с чесноком, добавить соль и сахар по вкусу. Тщательно перемешать, закрыть капроновыми крышками и хранить в холодильнике. Приправа замечательно подходит к мясным и рыбным блюдам.

# Черная смородина в маринаде

*Состав: ягоды черной смородины – на 3 литровые банки; для маринада: 400 г сахара, 100 г 9 %-ого уксуса, 450 г воды, по 6 штук душистого перца и гвоздики, 4 кусочка корицы.*

Отобрать крупные, крепкие ягоды черной смородины, промыть, удалить хвостики и до «плечиков» уложить в банки. Приготовить маринад: вскипятить воду с сахаром и специями, охладить, процедить, добавить уксус. Залить маринадом ягоды в банках, накрыть крышками, поставить в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения и выдержать 3 минуты банки любой емкости. Закатать. Маринованная смородина прекрасно подходит к мясным блюдам.

# Желе из красной и черной смородины

*Состав: смородина – 2 стакана, сахар – 0,5 стакана, желатин – 1 ст. ложка, сливки – 0,5 стакана, сахарная пудра – 0,25 стакана.*

Вымытую и очищенную от косточек смородину размять, отжать сок. В отжатую мезгу влить 3 стакана кипятка, проварить 25–30 минут, затем процедить. В жидкость всыпать сахар, вскипятить, добавить растворенный желатин и отжатый сок, размешать. Желе вылить в форму, охладить.

Подать со сливками, взбитыми с сахарной пудрой. Таким же способом можно приготовить желе из клубники.

# Желе из черной смородины с портвейном

*Состав: сахар – 350 г, черная смородина – 700 г, портвейн – 300 мл, желатин – 25 г, взбитые сливки – для украшения.*

Положить в сотейник смородину и сахар и поставить на слабый огонь, чтобы смородина пустила сок. Затем протереть ее через сито. К полученному пюре добавить портвейн и немного воды, чтобы увеличить объем до 1,5 л. Замочить желатин и минут через 10 распустить его на огне, но не доводить до кипения. Вылить желатин в смородиновую смесь и хорошо перемешать. Разлить по формам, поставить в холодильник.

# Черносмородиновый террин

*Состав: фрукты (и ягоды, по желанию – виноград, абрикосы, персики, черешня), желатин – 25 г, сливки (30 %-ные) – 300 мл, маскарпоне – 250 г, мука – 1 ст. ложки, молоко – 1 стакан, яйцо – 2 шт., ванильный сахар – 1 ч. ложка, джем малиновый – 2 ст. ложки, миндаль, сахарная пудра – 2 ст. ложки, сахар (3 ст. ложки – в пюре, 2 ст. ложки – в крем) – 5 ст. ложек, смородина черная (свежая) – 350 г, шоколад горький (для декорирования).*

Черную смородину помыть, дать воде стечь, высыпать в кастрюльку, добавить сахар, проварить минут 20–25 на маленьком огне, протереть через сито. Остудить. Желатин замочить в холодной воде в соотношении 1 к 5. Яйца взбить с сахаром и ванильным сахаром. Муку размешать в молоке, влить в желтки, перемешать. Поставить на маленький огонь и сварить заварной крем, постоянно помешивая, до загустения. Охладить, периодически перемешивая крем, чтобы не образовалась пленочка. Для ускорения процесса можно поставить кастрюльку в тазик с холодной водой. Вот и готов заварной крем. Подготовить фрукты: 1 персик и по веточке зеленого и черного винограда без косточек. Персик нарезать очень тонкими ломтиками. Взбить холодные сливки с сахарной пудрой. Отдельно чуть взбить маскарпоне и аккуратно соединить со сливками. Набухший желатин распустить на водяной бане и соединить с черносмородиновым пюре. Влить пюре в творожно-сливочную массу и перемешать. Готова наша творожная масса. Все смешать: черносмородиновое пюре с желатином, заварной крем и сливочно-творожную массу, немного взбить миксером на низких оборотах до однородности. Небольшое количество массы выложить в форму, толщиной примерно 1 см и убрать в холодильник.

В оставшуюся массу выложить ягоды винограда и перемешать. На застывший тонкий слой выложить массу с ягодами до половины высоты. Затем выложить тонкие ломтики персика. Заполнить оставшейся массой до краев формы. Убрать на ночь в холодильник. Когда масса хорошо застынет, вынуть террин из формы, бока промазать малиновым джемом, декорировать миндальными лепестками. Шоколад растопить на водяной бане, из пергамента сделать корнетик и нанести на террин шоколадную сеточку, украсить свежими ягодками.

# Кисель смородиновый

*Состав: смородина – 150 г, картофельная мука – 60 г или крахмал – 60 г.*

Приготовленные ягоды перебрать, промыть горячей водой, размять деревянным пестиком или ложкой, добавить полстакана кипяченой холодной воды, перемешать и протереть через сито или же отжать через марлю. Выжимки от ягод залить двумя стаканами воды, поставить на плиту и прокипятить в течение 5 минут. После кипячения процедить, в приготовленный отвар поместить сахар, довести до кипения и влить картофельную муку, предварительно разведенную в кипяченой холодной воде, или крахмал, подготовленный таким же способом, дать еще раз закипеть. В готовый горячий кисель можно добавить ягодное пюре, хорошо все вымешать и разлить по стаканам.

# Мятно-смородиновый морс

*Состав: черная смородина (сок) – 50 г и 1 стакан, мята (свежие листья) – 30 г, вода – 2 стакана, мед – 3 ст. ложки.*

Свежий сок черной смородины (50 г) и листья свежей мяты заливают водой и кипятят на слабом огне 2–3 минуты, настаивают 20 минут. Затем в охлажденный и процеженный отвар листьев смородины и мяты добавляют 1 стакан сока черной смородины и мед, хорошо размешивают, разливают по стаканами, в каждый стакан кладут по 3 кусочка льда.

# Морс смородиновый ассорти

*Состав: черная смородина – 1 стакан, красная смородина – 1 стакан, вода – 1 л, сахар – 1/2 стакана, сок 1/2 лимона.*

Берут черную смородину, ягоды красной смородины, выжимают из них сок, а выжимки заливают водой и кипятят на слабом огне 3 минуты, добавляют сахар, кипятят еще 2 минуты, процеживают, охлаждают, смешивают с соком, добавляют сок от лимона. Напиток пьют холодным.

# Морс черносмородиновый

*Состав: черная смородина – 150 г, вода – 1 л, сахар – 120 г.*

Смородину перебрать, промыть, размять, отжать сок, слить его в стеклянную посуду, накрыть крышкой и поставить в холодильник. Выжимки залить горячей водой, довести до кипения, проварить 10 минут, затем процедить. Полученный отвар соединить с охлажденным соком, добавить сахар и хорошо перемешать.

## Джулеп «Освежающий»

*Состав: сок черной смородины – 100 мл, малиновый сок – 80 мл, мятный сироп – 20 мл, лед, ягоды клубники.*

Смешать в высоком бокале жидкие компоненты, добавить лед кубиками по вкусу. Затем украсить стакан фруктами или ягодами и подавать.

# Джулеп смородиновый

*Состав: сок смородины – 40 мл, лимонный сок – 20 мл, мятный сироп – 20 мл, сахарный сироп – 10 мл, лед, ягоды смородины.*

Смешать в высоком бокале жидкие компоненты, добавить лед кубиками по вкусу. Затем украсить стакан фруктами или ягодами и подавать.

# Компот «Богатырь»

*Состав: яблоки – 150 г, груши – 150 г, персики – 100 г, малина – 75 г, красная смородина – 50 г, черная смородина – 40 г, слива – 40 г, абрикосы – 100 г, черешня – 50 г, вишня – 50 г, сахарный песок для сиропа – 200 г, мадера – 50 г, вода – 700 г, арбуз – 1 шт.*

Яблоки, груши, персики освободить от косточек, сердцевины, нарезать дольками и поставить варить в сиропе с вином до готовности. Сливы, абрикосы, черешню, вишню обработать, но не варить. Малину, красную, черную смородину перебрать и промыть холодной водой. Срезать с арбуза макушку по окружности, удалить ложкой мякоть, оставляя 1 см на стенках. Мякоть нарезать кубиками (без зерен).

В пустой арбуз аккуратно заложить мякоть арбуза, сливы, абрикосы, смородину, малину и залить охлажденным компотом из яблок, груш, персиков. При подаче арбуз поставить на стол, закрыть макушкой, рядом положить половник для разлива компота.

# Квас из черной смородины

*Состав: вода – 5 л, черная смородина (сок) – 1 л, дрожжи – 20 г, сахар – 1 ч. ложка.*

Прокипевшую подслащенную воду остудить, влить в нее сырой сок черной смородины, положить дрожжи, растертые с 1 ч. ложкой сахара, и поставить на 2 дня в теплое место. Затем разлить квас в бутылки, укупорить и хранить на холоде.

# Квас северный

*Состав: вода – 1 л, ржаные сухари – 1 кг, сахар – 750 г, черносмородиновый лист – 20 г, пивные дрожжи (жидкие) – 3 ст. ложки.*

Ржаной хлеб, черносмородиновые листья, сахар залить кипятком, тщательно перемешать, закрыть крышкой и оставить в теплом месте на 3–4 часа. Отстоявшуюся смесь процедить. Добавить в сусло закваску, выставить на 3 дня на холод. Затем сусло нагреть до температуры 100 °С и кипятить 7 минут, снимая образующуюся пенку. Горячий напиток процедить, охладить, разлить в бутылки, закупорить и поставить на сутки в холодное место.

# Квас с листьями черной смородины

*Состав: вода – 8 л, хлеб – 1 кг, листья смородины – 100 г, сахар – 1 стакан, дрожжи – 40 г; для закваски: мука – 50 г, вода – 1 стакан.*

В эмалированную кастрюлю положить подсушенный черствый хлеб (ржаной), листья смородины, сахар и залить кипятком. Перемешать, выдержать 5 часов при температуре 18–20 °С. Охлажденное сусло слить в другую посуду, добавить закваску, состоящую из прессованных дрожжей, муки и небольшого количества воды. Сусло поставить для брожения в прохладное место на 3 дня. После этого сусло прокипятить, снять пену и процедить. Держать на холоде 7 суток.

## Физ смородиновый

*Состав: смородиновый сок – 50 мл, сахарный сироп – 30 мл, половина яичного белка, газированная вода – 70 мл, лед – 1 кусочек.*

Отделить от яйца белок и взбить до получения пенной массы. Вылить взбитый белок в шейкер, добавить остальные компоненты и тщательно перемешать. Полученную смесь перелить в стакан и долить газированной водой.

## Физ «Черные глаза»

*Состав: черносмородиновый сок – 80 мл, сливовый сироп – 20 мл, 1 белок, лед, газированная вода – 60 мл, ягоды смородины – 2 шт.*

Отделить от яйца белок и взбить до получения пенной массы. Вылить взбитый белок в шейкер, добавить остальные компоненты и тщательно перемешать. Полученную смесь перелить в стакан и долить газированной водой. Опустить туда ягоды.

# Вино из черной смородины

*Состав: смородина черная – 3 кг; для сиропа: сахар – 1 кг, вода – 3 л.*

Ягоды черной смородины отделяют от веточек, перебирают, удаляя посторонние примеси, моют охлажденной кипяченой водой, раздавливают и высыпают в бутыль емкостью не менее 8 л. В отдельной посуде готовят сироп: для этого в воду всыпают сахар и нагревают смесь до полного растворения сахара. Сироп охлаждают до 22 °С и вливают в емкость со смородиной. Оставляют для брожения на 6 дней, после чего вино процеживают через ткань, затем фильтруют через вату и разливают в чистые сухие бутылки. Бутылки укупоривают вымытыми и замоченными в вине пробками и хранят в сухом и прохладном помещении.

# Ликер из черной смородины

*Состав: черная смородина, листья черной смородины – 10 шт., водка или спирт; для сиропа: сахар – 750 г, вода – 4 стакана.*

Ягоды черной смородины укладывают в бутыль на 3/4 ее объема, добавляют с десяток промытых в холодной кипяченой воде листьев, заливают крепкой водкой или разведенным до нужной кондиции спиртом, настаивают 6 недель. Затем соединяют с сиропом, приготовленным из сахара и воды, фильтруют и разливают в бутылки. Их крепко закупоривают и выдерживают 2 месяца.

# Вино из красной смородины

*Состав: 6 кг ягод красной смородины, 125 г сахара на 1 л сока, 1 л коньяка на 12 л сока.*

Красную смородину тщательно перебрать, удаляя веточки и недозревшие ягоды. Промыть, обсушить, пересыпать в эмалированный таз и растереть деревянным пестиком. Вынести в прохладное место для начала брожения. Когда брожение закончится, массу процедить через сито, стараясь при этом не касаться ее руками. Сок отделить, отстоять, слить в бочонок, положить сахар и влить коньяк. Вынести в холодное место на 2 месяца. По истечении срока разлить в бутылки, закрыть пробками и выдержать еще 4 месяца. После этого можно подавать к столу.

# Вино из белой смородины

*Состав: ягоды белой смородины – 6 кг; для 10 л сусла: 4 л сока белой смородины, 2,4 кг сахара, 4,5 л воды, 1 л водки на 10 л вина.*

Белую смородину тщательно перебрать, удаляя все веточки и незрелые ягоды. Промыть, обсушить и выжать сок. Добавить в сок 1,6 кг сахара и вынести в прохладное место для начала брожения. Через 10 дней, по окончании брожения, вино проспиртовать: влить водку из расчета – 1 л водки на 10 л вина. Все перемешать до получения однородной крепости, и оставить на 5 дней. (Вино из белой смородины можно готовить любой крепости). Затем процедить и добавить оставшуюся часть сахара – 0,8 кг. Размешать и разлить по бутылкам. Плотно закрыть и поставить в темное холодное место. Через 2–3 месяца вино можно подавать к столу.

# Черная и красная смородина в ликере

*Состав: апельсин – 1 шт., мед – 2 ст. ложки, ликер – 2 ст. ложки, ягоды смородины – по 250 г, взбитые сливки.*

Соединить цедру и сок апельсина, мед и ликер. Положить 250 г красной и 250 г черной смородины в салатницу и залить апельсиновым сиропом. Оставить на ночь в холодильнике. Подавать со взбитыми сливками.

# Компот грушевый с ягодным сиропом

*Состав: вода – 1 л, сахар – 200 г, сок черной смородины – 0.5 стакана.*

Крупные груши помыть, очистить, разрезать на половинки и, удалив сердцевину, заложить в банки «по плечики». Приготовить холодный сахарный сироп и добавить сок смородины из расчета 1/2 стакана на литровую банку. Затем банки простерилизовать: литровые – 8 минут, двухлитровые – 12, трехлитровые – 15.

# Компот из ирги

*Состав: вода – 1 л, сахар – 250 г, лимонная кислота – 3 г, ирга – 700 г, черная смородина – 300 г.*

Ягоды моют, заполняют ими банки и заливают сахарным сиропом. Прогревают при температуре 85 °С в поллитровых банках 10 минут, в литровых – 15, в кипящей воде – 3 и 5 минут.

# Компот из крыжовника с черной смородиной

*Состав: крыжовник – 2 кг, смородина черная – 1 кг; для сиропа: вода – 1 л, сахар – 400–600 г.*

Зрелые достаточно твердые ягоды крыжовника накалывают и укладывают в банки вместе с ягодами черной или красной смородины. Заливают горячим сиропом и стерилизуют: литровые банки 12 минут, трехлитровые – 15 минут.

# Красная и черная смородина в сахаре

*Состав: красная и черная смородина – 500 г, сахарная пудра – 500 г, яйцо (белок) – 1 шт.*

Отберем целые ягоды, промоем, хорошо просушим в глубокой чашке, удалим весь мусор, вольем туда яичный белок и все аккуратно перемешаем, чтобы белок равномерно распределился по ягодам. Затем пересыплем ягоды на решето, чтобы лишний белок мог стечь, и обваляем несколько ягод в блюдце с сахарной пудрой. Откладываем их и добавляем еще горсть. В итоге все ягоды мы обкатываем в пудре и получаем столь любимые в народе белые шарики.

# Замороженная черная смородина с сахаром

*Состав: ягоды смородины черной – 1 кг, сахар – 1 стакан.*

Отобранные крупные, целые и неповрежденные ягоды, очищают от плодоножек, моют, обсушивают на полотенце, перемешивают с сахаром, укладывают в тару для замораживания и сразу же убирают в морозильную камеру. Замороженные брикеты ягод оборачивают пленкой и хранят в морозилке.

Точно так же замораживают красную и белую смородину, но большого распространения замораживание этих ягод не получило, хотя при замораживании россыпью ягоды сохраняют нормальную окраску и приятный вкус.

# Смородиновое пюре замороженное

*Состав: смородина – 1 кг, сахар – 1,5 кг.*

Хорошо промытую смородину отделяют от кистей, оставляют хорошо обсохнуть и замораживают насухо или пересыпают сахаром, или промытую смородину пропускают через отжимающую приставку к мясорубке или кухонному комбайну и замораживают как пюре.

# Лук, маринованный в соке черной смородины

*Состав: лук-севок – 2 кг, сок черной смородины – 300 г, вода – 1 л, сахарный песок – 100 г, соль – 50 г.*

Для маринования и квашения лучше использовать лук-севок: чем мельче лук, тем вкуснее заготовки. Маринуют лук-севок обычно целыми головками. Для заготовок репчатый лук очищают от шелухи, хорошо промывают и сортируют по величине. Затем укладывают в прокипяченные банки и проводят трехкратную заливку кипящим маринадом с пятиминутной выдержкой между заливками. После третьей заливки банки сразу же закатывают крышками. Маринованный и квашеный репчатый лук – изысканная приправа к рыбе, мясу, салатам, овощам. Им удобно украшать блюда. Репчатый лук в заготовках на натуральных соках или с добавкой меда приобретает новые вкусовые и целебные свойства.

# Яблоки, моченные с черной смородиной

*Состав: яблоки – 10 кг, ягоды черной смородины – 1 кг, вода – 5 л, сахар – 500 г, листья смородины – 250 г, соль – 80 г.*

Яблоки, ягоды и листья черной смородины моют в холодной воде. Складывают яблоки в кадку или банки плодоножками вверх, пересыпая ряды яблок ягодами черной смородины. Все это кипятят, растворяют в ней сахар и соль. Листья смородины укладывают в один слой поверх яблок. Заливают все это охлажденным раствором, накрывают куском ткани, кладут кружок, кладут на него груз, после выносят на холод.

# Ассорти из маринованных ягод

*Состав: крыжовник – 1,7 кг, вишня – 1,7 кг, черная смородина – 1,8 кг; для маринада: вода – 4,5 л, уксус 9 %-ный – 200 мл, соль – 75 г, сахар – 125 г, лавровый лист (или листья черной смородины) – 5 шт., растительное масло – 200 мл.*

Ягоды моют, удаляют плодоножки и укладывают в банку. Заливают подготовленным маринадом и плотно укупоривают. Чтобы на поверхности маринада не образовалась плесень, налейте тонкий слой растительного масла. Хранят маринованные ягоды в прохладном помещении.

# Сироп черносмородиновый

*Состав: смородина черная – 1 кг, сахар – 2 кг.*

Ягоды отделяют от веточек, промывают, насыпают в банки, послойно пересыпая сахаром, и отставляют при комнатной температуре в темное место. Через 2–3 недели, когда ягоды пустят сок и всплывут, содержимое банок процеживают через дуршлаг. В полученный сироп добавляют оставшийся на дне сахар, подогревают массу до его растворения, разливают в банки или бутылки и укупоривают.

# Сок черносмородиновый с мякотью

*Состав: смородина черная – 1 кг, вода – 1 стакан; для сиропа: вода – 6 стаканов, сахар – 4 стакана.*

В эмалированную кастрюлю наливают воду, доводят до кипения, всыпают ягоды, отделенные от веточек и под крышкой распаривают до полного размягчения. Горячую массу протирают через сито и смешивают с кипящим сахарным сиропом. Разливают в банки и стерилизуют в кипящей воде (литровые банки 20 минут, трехлитровые – 40 минут).

# Сок яблочно-смородиновый

*Состав: яблочный сок – 2,3 стакана, сок черной или красной смородины – 1,3 стакана, сахар – 2/3 стакана.*

Яблоки промыть, измельчить, заложить в соковарку и приготовить в сок. Смешать его с соком из черной или красной смородины и вылить в эмалированную кастрюлю, добавив сахар. Подогревать до 85 °С, после чего разлить в бутылки или банки и пастеризовать при температуре 85 °С: поллитровые бутылки и банки 15 минут, литровые – 20, трехлитровые – 30 минут.

# Сок черносмородиновый натуральный

*Состав: смородина черная – 2 кг, вода – 1 стакан.*

Ягоды давят деревянным пестиком, перекладывают в кастрюлю, добавляют воду, подогретую до 80 ˚С. Ягоды с водой оставляют нагреваться на слабом огне около 30 минут при температуре до 60 ˚С. Затем сок отжимают, снимают с осадка, фильтруют. Консервируют двумя способами в зависимости от величины емкости, в которой будет храниться сок. При розливе в банки вместимостью 2 л и более сок консервируют способом горячего розлива. Для этого подогревают сок до 95 ˚С и сразу разливают в предварительно стерилизованные банки так, чтобы он пролился через края. Укупоривают крышками, переворачивают вверх дном до полного остывания. В банки небольшого объема заливают сок, нагретый до 80 ˚С. Затем банки пастеризуют (ставят в горячую воду на огонь) при 85 ˚С: поллитровые банки 15 минут, литровые – 20 минут.

# Сок крыжовниковый

*Состав: крыжовник – 1 кг, сахар – 8 ст. ложек, черносмородиновый сок – 4 ст. ложки, вода – 2 стакана.*

Зрелые сочные ягоды крыжовника измельчить, добавить воду, подогреть до 60 °С и оставить примерно на 30 минут. Из охлажденной массы отжать сок, добавить в него черносмородиновый сок. Подготовленный сок залить в банки и пастеризовать при температуре 80 °С: поллитровые банки 10 минут, литровые – 15 минут.

# Огурцы, консервированные с соком черной смородины

*Состав: огурцы – 2 кг, перец черный – 3 шт., гвоздика, чеснок – 3 зубчика, укроп, мята, листья черной смородины – по 2 шт.; рассол: вода – 1 л, сок черной смородины – 250 мл, соль – 50 г, сахар – 20 г.*

Огурцы моют, обдают кипятком, а затем холодной водой, добавляют пряности. Укладывают огурцы в банки вертикально. Готовят рассол, кипятят и заливают в банки. Литровые банки сразу же закрывают крышками и стерилизуют 8 минут.

# Арбузы, соленые с яблоками

*Состав: арбузы, яблоки, ржаная солома, листья вишни и черной смородины; для рассола: соль – 700–800 г, вода – 10 л.*

Зрелые (но не перезревшие) арбузы без повреждений укладывают слоями в бочонок, заполняя пустоты между арбузами яблоками, а пустоты между арбузами, яблоками и стенками бочонка – промытым песком. Перед засыпкой песком слои рекомендуется накрыть ошпаренной ржаной соломой, листьями вишни или черной смородины. По мере наполнения бочонка арбузы с яблоками, засыпанные песком, заливают рассолом, приготовленным из расчета 700–800 г соли на 10 л воды. Верхний слой арбузов засыпают песком на 3–5 см и заливают рассолом так, чтобы жидкость покрывала все пластом не менее чем в 10 см. При уплотнении песка следует добавлять песок и рассол с тем, чтобы верхний слой арбузов не оголялся. Хранят такие арбузы в погребе.

# Блюда из облепихи

# Масло облепиховое

*Состав: облепиха – 1 кг.*

Подготовленные плоды облепихи растереть деревянным пестиком в эмалированной кастрюле, отжать сок и слить его в стеклянную банку, оставить на 24 часа, после чего собрать с поверхности около 80–90 г масла. Выжимки используют для начинок, пастилы, пюре.

# Сливочное масло с облепихой

*Состав: сливочное масло – 1 кг, сахар – 400 г, облепиха (сок) – 400 г.*

К свежему сливочному маслу добавить сахар и облепиховый сок с мякотью. Смесь взбить миксером. Хранить в холодильнике. Использовать для приготовления бутербродов и кондитерского крема.

# Сок облепиховый

*Состав: облепиха – 1 кг, вода – 700 мл.*

Ягоды промыть, растолочь, залить водой, перемешать, отжать сок, разлить в чистые бутылки, стерилизовать. Хранить в темном и прохладном месте.

## Сок облепиховый с медом и мятой

*Состав: облепиха – 3 стакана, мед – 50 г, вода – 1 стакан, отвар мяты полевой – 1/2 стакана.*

Все компоненты тщательно перемешать, оставить на 2 часа на холоде.

# Облепиховый чай

*Состав: облепиха – 1 стакан, апельсин – 1 шт., лимон – 1/2 шт., мед цветочный – 4 ст. ложки, палочка корицы – 1 шт., звездочка бадьяна – 1 шт.*

Снять с апельсина цедру специальным ножом или натереть на мелкой терке. Апельсин очистить от слоя белой кожицы и нарезать тоненькими кружочками. Лимон нарезать дольками. Отложить 2 ст. ложки облепихи, остальные размять пестиком и выложить в сотейник. Если ягоды замороженные, то предварительно залить их кипятком. Залить облепиху 1 л кипятка, добавить цедру апельсина, лимон, корицу и бадьян. Перемешать и оставить минут на 5 настаиваться. Процедить облепиховую смесь в стеклянный чайник, добавить апельсин, оставшиеся ягоды облепихи и мед. Перемешать и подавать на стол.

## Напиток яблочно-морковно-облепиховый

*Состав: яблоки – 5 шт., вода – 4 стакана, морковь – 2 шт., облепиха (сок с мякотью) – 5 ст. ложек.*

Нарезать 5 яблок, опустить в закипевшую воду (4 стакана), настоять 2 часа, процедить. Отжать сок моркови, смешать с яблочным настоем, добавить 2–3 ст. ложки сока облепихи (желательно с мякотью). Рекомендуется школьникам и студентам после сдачи экзаменов для восстановления сил.

# Напиток молочный с облепихой

*Состав: молоко – 500 мл, облепиха (сок с мякотью) – 5 ст. ложек.*

К охлажденному молоку добавить 5 столовых ложек подслащенного облепихового сока с мякотью. Смесь взбить миксером. Подавать в высоких фужерах.

# Коктейль из облепихи с кефиром

*Состав: кефир – 1 стакан, облепиха – 200 г, мед или сахар – для подслащивания.*

Ягоды облепихи (или сок) взбить в миксере, добавив сахар или мед. Отдельно взбить кефир. Все компоненты соединить, перемешать и разлить по бокалам, в которые предварительно положить кубики льда (по желанию в них можно заморозить ягоды клубники или смородины).

## Напиток для диабетиков

*Состав: шиповник (сухие плоды) – 3 ст. ложки, черника (сушеная) – 1 ст. ложка, вода – 5 стаканов, облепиха (сок с сахаром) – 4 ст. ложки, мед – 3 ст. ложки.*

Измельченные сухие плоды шиповника и столовую ложку сушеной черники залить кипящей водой. Настоять 20–30 минут, процедить, добавить облепихового натурального сока без мякоти и сахара и меда. Хорошо размешать и остудить.

## Квас из облепихи

*Состав: вода – 10 л, облепиха (выжимки) – 1 кг, мед – 2 стакана, дрожжи – 30 г.*

После отжатая сока выжимки (мезгу) облепихи залить водой, кипятить 10–15 минут, дать остыть, жидкость отцедить, добавить в нее мед и дрожжи. Оставить для брожения на 12 часов.

# Джем из облепихи

*Состав: облепиха – 1 кг, сахар – 2 кг.*

Самый полезный и распространенный вид переработки облепихи – это джем. Промытые и обсушенные свежие плоды тщательно перетереть с сахаром в соотношении 1:2. В темном прохладном месте такой джем с успехом хранится несколько лет. При необходимости количество сахара можно уменьшить вдвое, но тогда джем надо хранить в холодильнике.

# Пастила из облепихи

*Состав: облепиха (выжимки) – 1 кг, сахарный песок – 600 г.*

Пастила из облепихи имеет некоторые особенности в приготовлении. Ее можно приготовить из выжимок облепихи. Для этого к плодам (1 кг) добавляют 1 стакан сока из крыжовника, черной или красной смородины, яблок, айвы. Все они обладают повышенной желирующей способностью. Сок с облепихой подогревают до размягчения плодов, затем протирают через сито. Полученную массу пропускают через мясорубку и смешивают с сахаром (600 г на 1 кг массы). Для измельчения и растворения можно воспользоваться миксером.

Массу размещают на деревянной доске и раскатывают толщиной 1 см, после чего помещают в духовку (при 45 ˚С) или другое теплое место. Дверцу духовки необходимо приоткрыть, иначе продукт запарится. После досушивания готовую пастилу нарезают ромбиками или кубиками, пересыпают сахарной пудрой, раскатывают и кладут в коробки или другую посуду.

# Мусс из облепихи

*Состав: облепиха – 350 г, сахар – 200 г, вода – 1 л, желатин – 2 ст. ложки.*

Свежую или замороженную облепиху перебрать и промыть в воде, откинуть на сито или дуршлаг. Ягоды растолочь, развести стаканом воды и протереть через сито. Отжимки залить 3 стаканами воды, поставить на огонь, довести до кипения и процедить. В процеженный отвар положить сахар и предварительно замоченный в воде желатин. Отвар поставить на огонь, все время помешивая, довести до кипения.

После растворения желатина отвар снять с огня, немного остудить, соединить с процеженным соком облепихи и взбить до образования однородной пенистой массы. Когда масса начнет густеть, разлить ее в формочки и поставить на холод.

# Желе из облепихи

*Состав: облепиха – 1 стакан, сахар – 0,6 стакана, желатин – 2 ст. ложки, вода – 4 стакана.*

Свежую облепиху протереть через сито, мезгу вместе с косточками залить водой, добавить сахар и проварить 5–7 минут, после чего отвар процедить, ввести в него набухший желатин, довести до кипения, соединить с мякотью облепихи, размешать, разлить в формочки и охладить.

# Желе облепиховое с соком калины

*Состав: облепиха (сок) – 1 л, калина (сок) – 150 г, желатин – 20 г, сахар – 1 кг.*

К соку облепихи с мякотью добавить сок калины и желатин, предварительно замоченный в воде на 6 часов. Смесь подогреть, добавить сахара. Варить около получаса до 1/3 первоначального объема (готовность определяется как при варке варенья), слегка остудить и разлить в формочки.

# Облепихово-апельсиновое желе

*Состав: облепиха – 200 мл сока, апельсиновый сок – 150 мл, сахар – по желанию, желатин.*

С помощью блендера добыть облепиховый сок. Смешать с апельсиновым. От мякоти лучше избавляться. Желатин прогреть, но не кипятить, процедить и вмешать в сок. Перелить по формам и охлаждать.

# Салат из моркови с облепихой

*Состав: морковь – 7 шт., облепиха – 250 г, сметана – 150 г или майонез – 100 г, сахар.*

К моркови, натертой на крупной терке, добавить облепиху, сметану или майонез и перемешать. Сахар положить по вкусу. Салат готовить за 30 минут до подачи к столу.

# Суп из шиповника, облепихи, яблок и риса

*Состав: сушеные плоды шиповника – 3–4 ст. ложки, облепиха – 5–6 ст. ложек, рис – 3–4 ст. ложки, яблоки – 2–3 шт., сахарный песок – 3–4 ст. ложки.*

Плоды шиповника перебрать, промыть, размять, залить кипящей водой и варить при слабом кипении, закрыв крышкой, 10 минут. Затем дать настояться 3 часа и процедить. Облепиху перебрать, промыть кипяченой водой, потолочь, отжать сок, соединить с настоем шиповника. Свежие яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать соломкой и пересыпать сахарным песком. Кожицу от яблок и отжимки ягод облепихи залить водой и сварить, затем все вместе с отваром протереть через частое сито, охладить, соединить с настоем шиповника, добавить сахар, размешать и охладить. Сварить рассыпчатый рис и охладить. В тарелки положить отварной рассыпчатый рис, нарезанные яблоки, залить подготовленным отваром, положить сметану или сливки.

# Грудка индейки с ягодами

*Состав: индюшиное филе – 500 г, яблоко – 1 шт., облепиха – 1/2 стакана, орехи – 100 г, масло (оливковое) – 100 мл, мед – 1 ст. ложка, соль, молотая душица, перец.*

Индейку порезать продольными кусками, отбить молоточком, посыпать перцем и душицей, присалить. Мясо немножко сбрызнуть оливковым маслом. Облепиха и яблоко мелко порезать. Орех измельчить любым способом (блендером, ножом или скалкой) и высыпать к фруктам. Это будет начинка для грудки индейки с ягодами. На отбитые кусочки филе положить фруктовую начинку и завернуть рулетом. Каждый мини-рулет заколоть зубочисткой. Индюшиные рулеты теперь нужно пожарить на масле, а затем намазать мёдом и отправить на 10 минут в духовку. Температура запекания мяса 180 ˚С. При подаче украсить зеленью.

# Соус из облепихи

*Состав: молоко – 170 мл, сок облепихи – 150 мл, коричневый сахар – 70 г, яичные желтки – 3 шт., кукурузный крахмал – 2 ст. ложки.*

Облепиху протереть через сито. Для данного количества сока нужно около 250 г ягоды. В сотейнике соединить сахар и желтки. Поставить сотейник на медленный средний огонь, влить теплое молоко и при постоянном помешивании варить до состояния, пока содержимое не начнет обволакивать ложку (около 6 минут). Развести крахмал в небольшом количестве сока облепихи и ввести тонкой струйкой. Размешать, проварить еще около минуты. Снять с плиты и добавить сок облепихи. Тщательно перемешать. Перелить в подходящую посуду. Накрыть пищевой пленкой так, чтобы она соприкасалась с соусом и остудить. Подавать с блинами, оладьями, творогом.

# Рисовые блины

*Состав: рис – 1/4 стакана, яйца – 4 шт., молоко – 3 стакана, мука – 1 стакан, форель малосольная – 100 г, груша – 1 шт., облепиха – 5 ст. ложек, руккола – 50 г, сливочное масло – 1 ст. ложка, укроп – 3 веточки.*

Из риса и 2 стаканов молока сварить вязкую кашу, остудить. Добавить яйца, муку, влить молоко, перемешать. Из теста выпечь блины. Грушу нарезать на дольки, выложить в сковороду со сливочным маслом, насыпать 1 ст. ложки облепихи. Остальную оставить для украшения. Томить минут 5, не больше, чтобы груша пропиталась запахом и соком облепихи, но не развалилась. Облепиха придает груше чуть заметную терпкость, кислинку и насыщает своим интенсивным запахом.

Форель нарезать на ломтики. На блин уложить листья рукколы, укропа, сверху ломтик рыбки, несколько ломтиков груши и сверху опять рыбка и листики рукколы или укропа. Завернуть, нарезать и подать.

# Пюре облепиховое в зиму

*Состав: облепиха – 1 кг, сахарный песок – 50 г.*

Подготовленные ягоды ошпарить кипятком, откинуть на сито, дать стечь воде, протереть через сито, смешать с песком, разложить в банки и пастеризовать.

# Блюда из различных видов капусты

# Салат из брюссельской капусты и редиса

*Состав: брюссельская капуста – 500 г, редис – 1 пучок, помидор – 2 шт., майонез – 1 банка, листья салата, сахар и соль по вкусу.*

Листья салата помыть, просушить и выложить на широкое блюдо. Капусту вымыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь воде, и выложить поверх листья салата. Залить все майонезом. Редис и помидоры вымыть, нарезать кружочками и украсить ими капусту.

# Салат из брюссельской капусты и болгарского перца

*Состав: брюссельская капуста – 300 г, большой красный болгарский перец – 1 шт., помидор – 2 шт. (среднего размера), лук – 1 шт., майонез – 1/2 банки, сок 1 лимона, листья салата, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Капусту вымыть и нашинковать, перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Лук вымыть, просушить и нарезать небольшими колечками. Помидоры вымыть и нарезать дольками или кружочками. Все смешать, посолить, добавить лимонный сок, заправить майонезом и поставить на 1 час в холодильник.

Перед подачей к столу промыть и просушить листья салата, выложить их на дно широкого блюда, сверху положить овощную массу. Украсить веточками петрушки.

# Закуска из брюссельской капусты и зеленого лука

*Состав: брюссельская капуста – 300 г, зеленый лук – 100 г, лук – 1 шт., помидор – 2 шт., лимонный сок – 2 ч. л., майонез – 100 г, зеленый салат – 1 пучок, зелень укропа – 1 пучок, перец и соль по вкусу.*

Капусту вымыть и нашинковать. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Зеленый лук и зелень укропа вымыть и нарубить. Помидоры вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Листья салата вымыть. Капусту перетереть с солью и перцем, смешать с зеленым луком и помидорами, сбрызнуть лимонным соком, поставить на 1 час в прохладное место, затем выложить на блюдо, заправить майонезом, посыпать зеленью укропа, оформить полукольцами лука и листьями салата и подать к столу.

# Салат из краснокочанной капусты и яблок

*Состав: краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, яблоко – 1 шт., сок 1 лимона или 3 %-ный уксус – 2 ч. л., растительное масло или майонез – 3–4 ст. л., сахар и соль по вкусу.*

Капусту нашинковать и уложить в кастрюлю. Вскипятить небольшое количество воды, добавить в нее лимонный сок или уксус и посолить. Полученным раствором залить капусту и хорошо перемешать. Дать настояться 10–15 минут, а затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, а капуста остыла. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на мелкой терке. Все смешать, добавить сахар и заправить растительным маслом или майонезом. Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками лимона.

# Салат из краснокочанной капусты с листьями крапивы

*Состав: краснокочанная капуста – 0,3 шт., лук – 1 шт., рубленые листья крапивы – 3 ст. ложки, растительное масло – 3 ст. ложки, соль, сахар.*

Краснокочанную капусту нарезать соломкой, лук порубить, листья крапивы перебрать, помыть, мелко порубить. Капусту, лук, листья крапивы смешать, добавить соль, сахар по вкусу, растительное масло и перемешать.

# Салат из краснокочанной капусты и сельдерея

*Состав: краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, сельдерей – 1 корень (небольшой), яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., соленый огурец – 1 шт. (небольшой), майонез – 3/4 банки, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Капусту мелко нарезать, посолить и перетереть руками до появления сока. Корень сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Чтобы яблоко не потемнело, его следует сразу же смешать с капустой и сельдереем. Огурец нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, мелко нарубить и добавить к остальным овощам. Все смешать и заправить майонезом. Перед подачей посыпать зеленью петрушки.

# Салат из краснокочанной капусты с листьями березы

*Состав: краснокочанная капуста – 0,3 шт., рубленые листья березы – 3 ст. ложки, сметана – 4 ст. ложки, чеснок – 4 дольки.*

Краснокочанную капусту нарезать с кочерыжкой вдоль узкими кусками. Молодые листья березы промыть, мелко порубить, добавить рубленый чеснок и сметану и перемешать. Капусту полить смесью листьев березы, чеснока и сметаны.

# Салат из краснокочанной капусты с изюмом

*Состав: краснокочанная капуста – 0,3 шт., изюм – 2 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, соль.*

Краснокочанную капусту нарезать соломкой. Изюм перебрать, промыть и залить горячей водой так, чтобы изюм был покрыт: проварить 1–2 минуты и охладить. Изюм вместе с отваром смешать с подготовленной краснокочанной капустой, добавить соль, растительное масло.

# Закуска «Пикантная»

*Состав: краснокочанная капуста – 400 г, морковь – 1 шт., сахар – 1 ч. ложка, лимонный сок – 2 ч. ложки, растительное масло – 150 мл, гвоздика – 1/4 ч. ложки, перец красный молотый, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, крупно нарезать, выложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, затем откинуть на дуршлаг, растереть с солью и сахаром и лимонным соком. Морковь очистить и нарезать кружочками. Для приготовления соуса в растительное масло положить перец и гвоздику, довести до кипения и остудить.

Капусту перемешать с морковью, выложить на блюдо, заправить соусом и подать к столу.

# Салат из авокадо, краснокочанной капусты, сельдерея и огурцов

*Состав: авокадо – 2 шт., капуста краснокочанная – 200 г, сельдерей, корень или черешки, – 200 г, огурцы свежие – 200 г, масло оливковое – 50 г, соль – по вкусу.*

Сельдерей (коренья или черешки) вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой и пассеровать в оливковом масле. Огурцы вымыть и измельчить так же. Капусту краснокочанную вымыть и очень мелко нарубить. Плоды авокадо вымыть, разрезать вдоль на половинки, вынуть из них мякоть и нарезать соломкой. Подготовленные компоненты смешать, посолить по вкусу, уложить в кожуру от авокадо, украсить мелким маринованным луком или свежей зеленью.

# Салат из кольраби с бараниной

*Состав: кольраби – 3–4 шт., филе баранины – 400 г, помидоры – 8 (очень мелкие), свежие грибы – 200 г, лук – 1 шт., небольшой пучок листьев салата, тимьян – 1 ч. ложка, растительное масло – 4 ст. ложки, 3 %-ный уксус – 1 ст. ложка, перец и соль по вкусу.*

Кольраби очистить, разделить пополам, нарезать дольками и тушить в небольшом количестве воды 5–7 минут при несильном огне. Кусочки филе посолить, поперчить, посыпать тимьяном и жарить в 2 столовых ложках разогретого масла в течение 7–10 минут с каждой стороны, наполовину прикрыв сковороду крышкой. Готовое мясо выложить в другую посуду и накрыть крышкой. Грибы вымыть, очистить, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле. Помидоры помыть, нарезать кружочками. Лук очистить, помыть, нарезать кольцами. Цельные листья салата помыть, обсушить и разложить на отдельные тарелки. Сверху на них выложить слоями помидоры, теплые грибы, кусочки баранины и кольраби. Смешать уксус с растительным маслом, сбрызнуть полученной заправкой салат и украсить его кольцами лука.

# Салат из кольраби с болгарским перцем и помидорами

*Состав: кольраби – 3–4 шт., красный болгарский перец – 2–3 шт., помидор – 1 шт., лук – 1 шт., майонез – 3/4 банки, несколько листьев зеленого салата, зелень укропа, соль.*

Кольраби очистить от листьев, отварить в подсоленной воде. Дать остыть и нарезать небольшими кубиками. Перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками или тонкой соломкой. Помидоры вымыть и нарезать тонкими кружочками или дольками. Лук очистить и мелко нарубить. Все смешать и заправить майонезом. Листья салата вымыть, просушить и выстелить ими широкое блюдо. Сверху выложить салат. Перед подачей к столу украсить салат веточками укропа и дольками помидоров.

# Винегрет из квашеной капусты и картофеля

*Состав: квашеная капуста – 1 стакан, картофель – 3–4 клубня, морковь – 2–3 шт., соленые огурцы – 2 шт., свекла – 1 шт. (небольшая), лук – 1 шт., зеленый горошек, растительное масло – 4 ст. ложки, 3 %-ный уксус – 1 ч. ложка, зелень петрушки и укропа, перец и соль по вкусу.*

Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить от кожицы и нарубить кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Огурцы нарезать соломкой или небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить.

Все смешать, добавить квашеную капусту, консервированный зеленый горошек, посолить, поперчить, заправить растительным маслом с добавлением уксуса. Готовый винегрет перед подачей к столу украсить веточками петрушки и укропа.

# Квашеная капуста с горчицей

*Состав: квашеная капуста – 300 г, кефир – 100 мл, растительное масло – 1 ст. ложка, зеленый салат – 1 пучок, апельсин – 1 шт., яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., горчица – 1 ч. ложка, перец и соль по вкусу.*

Лук, яблоко и апельсин очистить, мелко нарезать и перемешать с квашеной капустой. Листья салата вымыть и покрыть ими блюдо.

На листья салата выложить смесь, полить смесью кефира и растительного масла, посолить, поперчить, заправить горчицей и подать к столу.

# Закуска из белокочанной капусты, редиса и огурцов

*Состав: белокочанная капуста – 250 г, редис – 100 г, огурец – 1–2 шт., лук – 2 шт., кефир – 150 мл, 3 %-ный уксус – 2 ч. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут. Огурцы и редис вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Капусту перемешать с овощами, посолить, выложить на блюдо, полить кефиром, украсить петрушкой и подать к столу.

# Острая закуска из белокочанной капусты

*Состав: белокочанная капуста – 250 г, горький перец – 2 стручка, лук – 2 шт., яблоко – 2 шт., растительное масло – 100 мл, зелень укропа – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.*

Стручки острого перца вымыть, удалить семенные коробочки, мелко нарезать, обдать кипятком. Капусту вымыть, нашинковать, положить в кастрюлю, залить водой, нагревать 3–5 минут, затем откинуть на дуршлаг и посолить. Лук очистить и мелко нарезать. Яблоки очистить от кожицы и измельчить. Зелень укропа и петрушки нарубить. Все перемешать, выложить на блюдо, заправить растительным маслом и подать к столу.

# Закуска из квашеной капусты, редьки и грецких орехов

*Состав: квашеная капуста – 200 г, редька – 2 шт., морковь – 2–3 шт., измельченные ядра грецкого ореха – 4 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, капустный рассол – 4 ст. ложки, клюквенный сок – 4 ст. ложки.*

Морковь и редьку очистить и натереть на крупной терке, добавить квашеную капусту, грецкие орехи, выложить на блюдо, заправить смесью растительного масла, капустного рассола и клюквенного сока и подать к столу.

## Закуска из белокочанной капусты и чеснока

*Состав: белокочанная капуста – 500 г, чеснок – 3–4 зубчика, сметана – 100 г, 3 %-ный уксус – 2 ч. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать, растереть с солью и сбрызнуть укусом. Чеснок очистить и растолочь. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Капусту перемешать с чесноком, выложить на блюдо, заправить сметаной, украсить петрушкой и подать к столу.

# Закуска из капусты и лимона

*Состав: белокочанная капуста – 350 г, лимон – 1 шт., огурец – 1 шт., сельдерей – 1 корень, лук – 1 шт., яблоко – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, майонез – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, сахар – 1/2 ч. ложки, перец и соль.*

Капусту вымыть, нашинковать и перетереть с солью. Лимон вымыть, очистить и мелко нарезать. Лук и чеснок очистить, вымыть и нарубить. Корень сельдерея, огурец и яблоко вымыть, очистить, натереть на крупной терке и поперчить.

Все перемешать, посылать сахаром, посолить, выложить на блюдо, заправить смесью майонеза и сметаны и подать к столу.

# Квашеная капуста с грибами

*Состав: квашеная капуста – 300 г, маринованные грибы – 100 г, лук – 1 шт., зеленый салат – 1 пучок, зелень укропа – 1 пучок, растительное масло – 5 ст. ложек, сахар – 1/4 ч. ложки.*

Лук очистить, вымыть и нарубить. Грибы нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Листья салата вымыть, просушить и выстелить ими дно сервировочного блюда.

Капусту мелко нарезать, смешать с луком, сахаром, грибами, заправить растительным маслом, выложить горкой на блюдо на листья зеленого салата, посыпать укропом и подать к столу.

# Цветная капуста с грибами в горшочках

*Состав: цветная капуста – 300 г, грибы – 100 г, растительное масло – 30 г, репчатый лук – 50 г, мука – 7–10 г, соль, специи, лимонная кислота по вкусу.*

Цветную капусту отварить и разобрать на соцветия. Грибы нарезать ломтиками и тушить в небольшом количестве растительного масла и томатного соуса. Добавить воду, в которой варилась капуста, и немного муки. Этот соус используется для заливки грибов и капусты. В горшочек уложить слоями цветную капусту, грибы, затем снова ряд капусты и ряд грибов, прикрыть капустой. Залить соусом и посыпать зеленью. Тушить до готовности в духовке.

# Каша гречневая с цветной капустой и молоком

*Состав: цветная капуста – 200 г, крупа гречневая – 1 стакан, масло сливочное – 2 ст. ложки, молоко или вода – 0,5 л.*

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить молоко, добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6 минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10–15 минут. Подавать со сливочным маслом.

# Цветная капуста в омлете

*Состав: капуста цветная – 200 г, масло сливочное –5 г, яичные белки – 2 шт., молоко – 60 г, сметана – 30 г.*

Цветную капусту отварить в подсоленной воде, разобрать на мелкие кочешки, затем сложить кочешки в однопорционную сковороду, смазанную маслом, залить белками, смешанными с молоком, полить сметаной и запечь. Капусту подать к столу в той же сковороде, в которой запекали.

# Цветная капуста с картофелем в яйце

*Состав: яйцо – 1 шт., цветная капуста – 160 г, шпик – 70 г, картофель – 120 г, репчатый лук – 20 г, пшеничная мука – 20 г, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Шпик нарезать на кусочки и обжарить на сковороде вместе с нашинкованным луком. Сваренную до полуготовности капусту и нарезанный ломтиками вареный картофель уложить поверх шпика, залить яйцом, взбитым с мукой и солью, запечь в духовке. Перед подачей на стол украсить зеленью петрушки.

# Рыба, тушенная с фасолью и цветной капустой

*Состав: морковь – 3 шт., фасоль – 0,5 стакана, цветная капуста – 1 небольшой кочан, лук – 1 шт., растительное масло – 30 г, рыба – 700 г, вода – 1,5 стакана, томат-пюре – 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.*

Рыбу очистить, порезать на порционные куски, натереть солью и перцем. Фасоль сварить до полуготовности. Морковь почистить и крупно порезать (можно кружочками). Цветную капусту положить на полчаса в подсоленную воду и разобрать на соцветия. Луковицу разрезать на крупные дольки. Затем все овощи и фасоль положить в кипящую посоленную воду последовательно: морковь, фасоль, лук, капуста. Варить 5 минут. Сверху уложить куски рыбы, сбрызнуть растительным маслом, добавить томат-пюре и тушить до готовности.

# Курица или индейка, жаренная с овощами

*Состав: мясо курицы или индейки с костями – 750 г, вода – 1–1,5 л, лук-порей – 1 головка, морковь – 5–6 шт., цветная капуста – 1 большой кочан, фасоль – 200 г, петрушка – 1 корень, сельдерей, соль, укроп или зелень петрушки, салат из сырых овощей.*

Мясо птицы нарезать на порционные куски, опустить в кипящую воду. Снять пенку и приблизительно за полчаса до окончания варки положить в эту же кастрюлю очищенные и нарезанные на ровные кусочки овощи (морковь, цветная капуста, фасоль, лук-порей), посолить и варить до полной готовности. Если птица молодая, то овощи и соль лучше добавить сразу после снятия пены, а мясо, как только оно станет мягким, вынуть. Когда будут готовы все продукты, группами выложить их на блюдо и полить небольшим количеством бульона, посыпать рубленым укропом или зеленью петрушки. Бульон сервировать в соуснике, можно приготовить также более густой соус с мукой. В качестве гарнира подать любой салат из сырых овощей.

# Маринованные овощи

*Состав: нарезанная цветная капуста – 1 стакан, нарезанные огурцы – 1 стакан, нарезанная белокочанная капуста – 1 стакан, кукуруза – 1 стакан, 3 %-ный уксус (приправленный по вкусу солью и сахаром) – 2 стакана, масло – 1 стакан, нарезанный чеснок – 1 ст. ложка, нарезанный лук шалот – 1 ст. ложка, нарезанный красный стручковый перец – 1 ст. ложка.*

Цветную капусту, огурцы и белокочанную капусту нарезать на куски одного размера. Каждый из видов овощей бланшировать в кипящем уксусе. Чеснок, лук и стручковый перец смешать, потолочь и обжарить в масле. Когда появится запах, добавить все бланшированные овощи и хорошо перемешать. Несколько минут продержать на сильном огне, постоянно помешивая. Потом приправить по вкусу и подать к столу.

Можно остудить овощи и хранить в банке с плотно притертой крышкой.

# Запеканка из капусты

*Состав: белокочанная капуста – 500 г, растительное масло – 4 ст. ложки, панировочные сухари – 2 ст. ложки, сыр – 100 г, яйцо – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать, уложить в сковороду, добавить 3 столовые ложки растительного масла, соль, и тушить на слабом огне до полуготовности. Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Капусту выложить в смазанную оставшимся растительным маслом и посыпанную сухарями форму, залить яйцами, посыпать сыром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 минут.

Готовую запеканку выложить на блюдо, украсить веточками петрушки и подать к столу.

# Запеканка из грибов с капустой

*Состав: свежие грибы – 300 г или соленые – 500 г, белокочанная капуста – 1 кг, постное копченое мясо – 100 г, сливочное масло – 2–4 ст. ложки, лук – 1–2 шт., яйцо – 2 шт., грибной отвар – 2 стакана, сметана, сухари или тертый сыр – 2 ст. ложки, мускатный орех, соль.*

Грибы отварить и мелко нарезать, мясо нарезать кубиками. Лук мелко нарезать и обжарить на масле, добавить туда грибы, мясо и обжарить. Капусту нашинковать, добавить масло и тушить до полуготовности. В посуду для запекания положить слой капусты, затем грибы и снова капусту. Грибной отвар смешать с мукой и яйцами, посолить, добавить тертый мускатный орех и залить запеканку.

Сверху посыпать панировочными сухарями или тертым сыром, сбрызнуть сметаной или растопленным маслом и запекать в духовке на умеренном огне до образования поджаристой корочки.

# Капуста, тушенная с мясом

*Состав: белокочанная капуста – 500 г, мясо курицы – 200 г, тертый сыр – 100 г, томатная паста – 1 ст. ложка, лук – 1 шт., зеленый лук – 1 пучок, растительное масло – 4 ст. ложки, соль по вкусу.*

Капусту вымыть и нашинковать. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать. Зеленый лук вымыть и нарубить. Мясо нарезать маленькими кусочками, обжарить в 1 столовой ложке растительного масла до золотистого цвета, затем смешать с капустой и луком, посолить, добавить оставшееся растительное масло, влить немного воды, тушить 10 минут, затем положить томатную пасту и тушить до готовности.

Капусту и мясо выложить на блюдо, посыпать зеленым луком и сыром и подать к столу.

# Юшка

*Состав: индейка – 500 г, сушеные грибы – 50 г или свежие – 200 г, картофель – 5–6 шт., цветная капуста – 1 кочан, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., петрушка (корень) – 1 шт., свежие помидоры – 2 шт., фасоль – 20 стручков или зеленый горошек – 3–4 ст. ложки, масло сливочное – 3 ст. ложки, сметана – 3 ст. ложки, зелень, соль, перец.*

Из подготовленной индейки сварить бульон, за 30 минут до конца варки положить корень петрушки, лук, а в конце варки соль, перец, лавровый лист. Сушеные грибы замочить, сварить и промыть. При использовании свежих белых грибов или шампиньонов их нужно почистить, хорошо промыть и отварить. Морковь и корень петрушки нарезать мелкими кубиками и спассеровать на масле. Цветную капусту зачистить от загрязнений, промыть и разделить на соцветия. Стручки зеленой фасоли промыть и разрезать на две-три части. Вместо фасоли можно использовать зеленый горошек. В процеженный бульон положить нарезанный кубиками картофель, довести до кипения, добавить капусту, фасоль или горошек, нарезанные помидоры и варить до готовности.

В тарелку положить мякоть индейки, нарезанную кубиками, сметану, налить юшку и посыпать зеленью.

# Капустные оладьи

*Состав: капуста – 200 г, яйцо – 1/4 шт., сухари – 1 ч. ложка, масло – 2 ч. ложки, сметана – 1 ст. ложка, молоко – 1/4 стакана.*

Капусту очистить, промыть, нашинковать и тушить в молоке, пока она не станет мягкой. Тушеную капусту пропустить через мясорубку, посолить, смешать с сырым яйцом и сухарями и класть ложкой на раскаленную, смазанную маслом сковороду. К оладьям подать сметану.

# Пельмени с капустой

*Состав: небольшой вилок капусты – 1 шт., лук – 1 шт., растопленное сливочное масло – 0,5 стакана, соль, перец.*

Листья свежей капусты и репчатый лук мелко порубить сечкой в деревянном корытце, посолить, поперчить, добавить сливочное масло и хорошо размешать. Фарш можно залить яйцом. Сделать пельмени. Варить 5 минут. Подавать со сметаной или маслом.

# Пельмени с капустой и изюмом

*Состав: капуста белокочанная – 400 г, изюм – 2 ст. ложки, масло, молоко.*

Капусту мелко порубить, чуть поджарить в сливочном масле, добавить промытый изюм, соль, молоко, тушить 8–10 минут, после чего охладить, перемешать. Начинить пельмени. Пельмени подавать с маслом, сметаной, уксусом.

# Пельмени с капустой и картофелем

*Состав: картофель – 500 г, капуста – 250 г, репчатый лук – 125 г, масло растительное, соль.*

Картофель берется вареный, капуста квашеная, мелкорубленая, бланшированная, репчатый лук сырой, мелко рубленный. Масло и соль – по вкусу. Подавать пельмени со сметаной.

# Пельмени из печени с цветной капустой

*Состав: фарш печени – 2 ст. ложки, рубленая цветная капуста – 2 ст. ложки, лук – 1 шт., яйцо – 1 шт., сухие листы смородины – 1 ч. ложка, соль.*

Печень (лучше говяжью) пропускают через мясорубку вместе с цветной капустой, луком, добавляют яйцо, соль, листья смородины.

# Ленивые пельмени

*Состав: мясной фарш – 400 г, картофель – 2 шт., рубленая капуста – 0,25 стакана, морковь – 2 шт., мука – 0,5 стакана, яйца – 2 шт., лук – 1 шт., соль.*

Мясо пропустить через мясорубку вместе с морковью, капустой, луком. Картофель залить горячей водой, отварить и протереть вместе с отваром, охладить, всыпать муку, соль, пропущенное мясо с луком, капустой и морковью. В массу вбить яйцо, все тщательно вымесить. Полученную массу раскатать в жгут, нарезать кружочками и отварить, как пельмени, 8–10 минут в бульоне.

# Блюда с цитрусовыми

# Салат «Император»

*Состав: отварная курица – 40 г, яблоки – 30 г, апельсины – 40 г, ветчина – 25 г, картофель – 30 г, сметана – 15 г, огурцы – 30 г, майонез – 2 0 г, сыр – 2 5 г, соль, перец, зелень.*

Мякоть вареной курицы, яблоки, апельсины, нежирную ветчину, огурцы, вареный картофель нарезать соломкой, посолить, поперчить и заправить майонезом, перемешанным со сметаной. В салатник уложить горкой и посыпать тертым сыром.

Украсить продуктами, входящими в состав салата, и зеленью.

# Салат «Мираж»

*Состав: вареный язык – 100 г, огурец – 1 шт., помидор – 1 шт., вареная кукуруза – 0,5 шт., яблоки – 2 шт., апельсин – 1 шт., редис – 4 шт., майонез – 40 г, ликер – 10 г, зелень петрушки, соль.*

Майонез смешать с апельсиновым ликером. Очищенный апельсин нарезать ломтиками. Вареный язык, свежий редис, свежий огурец нарезать так же. Свежие яблоки нарезать кубиками, все смешать с кукурузой. Чуть-чуть посолить.

Салат выложить горкой в салатник, полить готовым майонезом и украсить зеленью петрушки и помидорами.

# Салат «Фантазия»

*Состав: салат латук – 150 г, сельдерей – 75 г, яблоки – 150 г, апельсины – 100 г; для заправки: уксус – 15 г, оливковое масло – 30 г, мята.*

Салат латук, сельдерей перебрать, промыть и нарезать соломкой. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать так же. Дольки апельсинов очистить от кожицы и семян и нарезать ломтиками. Подготовленные продукты перемешать, полить заправкой из уксуса, оливкового масла и мелко нарубленной мяты. При подаче выложить в салатник или в вазочку.

# Салат «Орлеан»

*Состав: грейпфрут – 100 г, белый виноград – 75 г, розовый виноград – 75 г, ананас – 75 г, бананы – 75 г, мандарины – 75 г, апельсины – 3 шт., майонез – 150 г.*

Грейпфрут, ананас очистить и нарезать кубиками. Белый и розовый виноград очистить от семян. Банан очистить и нарезать ломтиками (полумесяцем). Мандарины разделать на дольки, очистить от семян и кожицы, апельсин разрезать пополам, а из кожи апельсина сделать корзиночки. Апельсиновый сок используют для разбавления майонеза, которым заправляют фрукты. Смешанные и заправленные фрукты переложить в корзиночки из кожи апельсина. Украсить теми же фруктами.

# Салат из грейпфрутов

*Состав: грейпфруты – 2 шт., апельсины – 2 шт., яйцо (белок) – 1 шт., сахар – 1 ч. ложка, сахарная пудра.*

Грейпфруты и апельсины очистить от кожуры, нарезать кружочками прямо в тарелке или салатнице, чтобы не вытек сок, посыпать сахаром. Сверху салат украсить взбитыми с сахарной пудрой белками.

# Салат фруктовый

*Состав: апельсин – 100 г, яблоки – 100 г, сахарная пудра – 25 г, сыр – 125 г, сливки – 100 г.*

Подготовленные апельсины, яблоки, сыр нарезать мелкими кубиками, к сливкам добавить сахарную пудру и взбить. Затем все осторожно перемешать и выложить в салатник.

# Салат из лимонов и яблок

*Состав: лимоны – 2 шт., яблоки – 4 шт., сахар – 150 г.*

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Лимоны очистить, удалить зерна, мякоть мелко нарезать. Яблоки и лимоны уложить слоями в салатницу, посыпав каждый лимонный слой сахаром. На 2–3 часа поставить в холодное место.

## Салат «Оранж»

*Состав: апельсины – 2 шт., яблоки – 2 шт., сахарный песок – 60 г, вино – 60 г, апельсиновая цедра – 20 г, вода – 30 г.*

Сварить винный сироп. Для этого вино, сахарный песок, воду прокипятить и остудить. Апельсины, яблоки очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Все перемешать и залить приготовленным сиропом. Подавать в креманках, посыпав сверху апельсиновой цедрой.

# Салат из моркови с апельсином

*Состав: морковь – 500 г, апельсин – 2 шт., соль, сахарная пудра – 1 ст. ложка, лимон.*

Морковь очистить, разрезать по длине и удалить сердцевину, помыть, дать стечь воде. Смешать соль, сахарную пудру и сок лимона. Натереть в этот сок морковь и хорошо все перемешать. Добавить очищенные и нарезанные ломтики апельсина. Подавать салат сильно охлажденным.

# Салат из апельсинов, бананов и дыни

*Состав: апельсины – 2 шт., бананы – 2 шт., небольшая дыня – 1 шт., мед – 2 ст. ложки, кислый сок – 2 ст. ложки, толченые орехи – 2 ст. ложки, майонез.*

Фрукты очистить. Апельсины и бананы нарезать кружочками, а дыню четырехугольными ломтиками и вперемежку сложить на блюдо (по кругу или прямыми рядами). Залить смесью меда с соком, посыпать толчеными орехами, при желании добавить майонез.

# Салат апельсиновый

*Состав: апельсин – 3 шт., яблоки – 2 шт., груши – 2 шт., херес.*

Очищенные апельсины, яблоки, груши нарезать тонкими ломтиками, смешать, положить в салатник горкой, сбрызнуть вином, полить хересом.

# Салат «Вечерний»

*Состав: яблоки – 2 шт., мандарины – 2 шт., шоколад – 50 г, сироп – 30 г.*

Сладкие яблоки почистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой, мандарины почистить и разделить на дольки, все перемешать и заправить сиропом. Подавать в салатнике, посыпав тертым шоколадом.

# Десертный салат

*Состав: яблоки – 5–6 шт., апельсин или лимон – 1 шт., сахарная пудра – 1 ст. ложка, орехи – 50 г или сырые желтки – 2 шт.*

Яблоки вымыть, снять кожицу, вынуть сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, добавить несколько долек апельсина или лимона, уложить в салатницу, посыпать сахарной пудрой и измельченными орехами. Вместо орехов можно заправить салат сырыми желтками, растертыми с сахарной пудрой.

## Салат «витаминный»

*Состав: яблоки – 2 шт., апельсин – 2 шт., бананы – 2 шт., сахар.*

Фрукты очистить, нарезать ломтиками или брусочками, перемешать, добавив немного сахара (5 г). Поставить в холодное место на 1–1,5 часа для того, чтобы фрукты выделили сок. По желанию можно добавить любые сочные, сладкие фрукты и ягоды (абрикосы, дыни, клубнику и т. п.). Можно заправить салат чайной ложкой ликера.

# Салат пестрый с сыром

*Состав: твердый сыр – 200 г, шампиньоны – 100 г, сладкий перец – 2 стручка, яблоки – 2 шт., апельсин или мандарин – 1 шт., йогурт – 1 стакан, мед – 3 ч. ложки, горчица – 1 ч. ложка, лимонный сок – 2 ст. ложки, цедра апельсина.*

Сыр и очищенные от кожицы и сердцевины яблоки нарезать небольшими кубиками. Молодые шампиньоны потушить и разрезать пополам, более крупные – на несколько частей. Из перца удалить сердцевину, нарезать кольцами и смешать с дольками мандаринов или разрезанными поперек дольками апельсина. Приготовить соус из йогурта, горчицы, меда, лимонного сока и цедры. Заправить салат и перемешать.

# Сырный салат с фруктами

*Состав: швейцарский сыр – 250 г, апельсин – 2 шт., яблоки – 2 шт., сахар – 50 г, лимонный сок, йогурт – 150 мл.*

Сыр, очищенные апельсины и очищенные яблоки (без сердцевины) нарезать кубиками. К йогурту добавить сахар, подкислить лимонным соком и залить этой смесью салат. Слегка перемешать и подать к столу.

# Суп из цитрусовых

*Состав: свежие апельсины и мандарины – 250 г, картофельный крахмал – 20 г, сахарный песок – 100 г, вода – 800 г, сливки, сметана, рис, клецки.*

Очистить от кожицы апельсины или мандарины, нарезать их кружочками. Мелко порубить цедру, обдать ее кипятком, залить горячей водой и довести до кипения. Полученный отвар процедить, добавить сахарный песок, нарезанные плоды и варить 3–4 минуты. Затем заварить крахмалом, довести до кипения и охладить.

При подаче положить в суп ломтик апельсина или мандарина, сливки и сметану.

Суп можно подать с рисом и клецками.

# Суп апельсиновый с тыквой и орехами

*Состав: апельсины – 2 шт., тыква – 300 г, миндальные орехи – 20 шт., мед – 2 ст. ложки, вода – 4 стакана.*

Тыкву очистить и натереть на крупной терке. Орехи очистить от скорлупы, обдать кипятком, снять пленку, а ядра потолочь. Апельсины с цедрой нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, залить кипящей водой и кипятить 5 минут. Охладить и добавить мед.

# Рис с цитрусовыми и фисташками

*Состав: рис – 150 г, корень сельдерея – 1/2 шт., морковь – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., лимон – 1,5 шт., апельсин – 1,5 шт., красный перец чили – 0,5 шт., очищенные фисташки – 1 ст. ложка, гвоздика – 3 бутона, свежий корень имбиря – 1 см, щепотка корицы, щепотка кардамона, растительное масло – 4 ст. ложки, соль, красный перец; для подачи: апельсин – 1 шт., лимон – 1 шт.*

Рис отварить до готовности. Морковь и сельдерей порезать соломкой. Измельчить лук, имбирь, чили. В сотейнике разогреть 2 ст. ложки масла и обжарить лук минут 5. Добавить к нему острый перчик и имбирь, готовить, помешивая, еще 4 минуты. Морковь и сельдерей можно отварить или приготовить в пароварке. В сотейник добавить рис, влить 1/2 стакана воды, довести до кипения и тушить 6 минут. Добавить корицу, гвоздику, соль, молотый красный перец. Прогреть пару минут и снять с огня. Дать рисовой смеси остыть. Выжать сок из лимона и апельсина, взбить его с 2 ст. ложками растительного масла. Рис смешать с овощами, полить цитрусовой смесью, добавить кардамон. Накрыть крышкой и оставить минут на 30. Апельсины и лимоны нарезать дольками. Фисташки порубить. Разложить рис по тарелкам, украсить дольками апельсина и лимона, посыпать фисташками.

# Запеченная телятина с цитрусовыми

*Состав: вино белое сухое – 0,5 стакана, лимон – 1 шт., масло сливочное – 30 г, красный и желтый грейпфрут – по 1 шт., чеснок – 1 зубчик, апельсин – 1 шт., оливковое масло – 3 ст. ложки, мякоть телятины одним куском – 800 г, мука – 3 ст. ложки, шалфей – 6 листиков, острый красный перец, соль.*

Апельсин и лимон вымыть, срезать с каждого по несколько кусочков кожуры и мелко порубить. Кончиком ножа сделать в мясе небольшие проколы и вдавить в них кусочки цедры апельсина и лимона. Кусок мяса плотно обвязать ниткой, чтобы он сохранил форму во время запекания, и обвалять в муке. Оливковое масло и 20 г сливочного разогреть в кастрюле, которая помещается в духовке. Выложить в кастрюлю телятину и, переворачивая, слегка подрумянить ее. Добавить вино, выпарить его примерно на треть.

Чеснок и 3 листика шалфея измельчить, смешать с острым перцем, остальной цедрой апельсина и лимона. Добавить смесь в кастрюлю с мясом, посолить и запекать в духовке при температуре 180 ˚С примерно 1 час. Грейпфруты очистить от кожуры, нарезать дольками и быстро обжарить в оставшемся сливочном масле. Выключить огонь и сохранить теплыми. Запеченную телятину вынуть из формы, удалить нитку. Выложить на блюдо, нарезать ломтиками и полить собственным соком. Оставшиеся листья шалфея измельчить, апельсин и лимон порезать маленькими кубиками, все перемешать. Посыпать мясо смесью шалфея и цитрусовых. Вокруг мяса разложить на блюде обжаренные ломтики грейпфрутов.

# Форель с цитрусовым соусом

*Состав: филе форели – 600 г, масло оливковое – 2 ст. ложки, петрушка рубленая – 1 ст. ложка, орегано – 1 ст. ложка, эстрагон сушеный – 1 ст. ложка, лимоны – 1 шт., апельсины – 1 шт., лайм – 1 шт., помидоры черри – 500 г, каперсы – 1 г.*

Разогреваем половину оливкового масла в сковороде на среднем огне. Нарезаем очищенное от чешуи и костей филе форели широкими пластинами (примерно по 4 см) и обжариваем с обеих сторон в течение 1 минуты. Укладываем рыбу на противень и ставим на 15 минут в предварительно разогретую до 180 ˚С духовку. Смешиваем в миске оставшееся оливковое масло, мелко нарезанные зелень, мелко нарезанные помидоры, промытые соленые каперсы, выжатый сок и предварительно снятую цедру всех цитрусовых. Добавляем соль и перец по вкусу, тщательно перемешиваем и переливаем в соусник. Готовую форель выкладываем на тарелку и поливаем цитрусовым соусом.

# Камбала гриль с цитрусовыми

*Состав: подсолнечное масло – 1 ч. ложка, луковица – 1 шт., длиннозерный рис – 175 г, апельсиновый сок – 150 мл, лимонный сок – 2 ст. ложки, овощной бульон – 225 мл, филе камбалы – 400 г, апельсин – 1 шт., лимон – 1 шт., лайм –1 шт., эстрагон – 2 ст. ложки, молотый черный перец, соль.*

Рубленый лук и рис жарить на масле в течение 2 минут. Добавить сок апельсина и лимона, довести до кипения. Убавить огонь, добавить половину нормы бульона и тушить на медленном огне, пока рис не станет мягким, добавив при необходимости оставшийся бульон. Натереть на мелкой терке цедру апельсина и лимона. Выжать сок из половинки каждого фрукта. Растопить масло, добавить цедру, сок и половину эстрагона. На среднем огне жарить рыбу с одной стороны 5 минут, периодически поливая приготовленной смесью. Как только рис будет готов, добавить в него оставшийся эстрагон и приправить по вкусу солью и перцем. Украсить рыбу дольками лайма и подать на стол с рисом.

# Брусника с цитрусовыми

*Состав: брусника – 1 кг, лимон – 2 шт., апельсин – 2 шт., сахар – 700 г.*

Бруснику промыть, просушить. Цитрусы помыть хорошо щеточкой. Порезать на кусочки. По возможности удалить косточки. Измельчить фрукты в кашицу с помощью блендера. Бруснику также измельчить до состояния пюре. Смешать ягодное и фруктовое пюре, добавить сахар, хорошо перемешать. Это пюре можно долго хранить в холодильнике.

# Кисель лимонный

*Состав: вода – 800 мл, сахар – 1 стакан, цедра 1 лимона, сок 1,5 лимонов, крахмал – 0,4 стакана.*

Воду вскипятить с сахаром, добавить цедру и лимонный сок, еще раз вскипятить, процедить. Снова поставить на огонь и непрерывно размешивая, влить тонкой струйкой смесь из крахмала и 200 мл чуть теплой воды. Как только запузырится и загустеет, снять с огня, охладить, подать со сливками или молоком.

# Желе из апельсинового сока

*Состав: апельсиновый сок – 150 г, вода – 150 г, сахарный песок – 150 г, лимонный сок, желатин – 15 г, цедра половины лимона.*

Желатин замочить в холодной воде. Апельсиновый сок, воду, сахарный песок, цедру лимона, лимонный сок смешать, поставить на огонь и довести до кипения, затем добавить желатин, тщательно размешать, чтобы желатин полностью растворился. Для аромата можно добавить маленькую рюмочку ликера.

Процедить через плотную ткань, остудить и разлить, как указано выше.

# Лимонное желе

*Состав: лимон – 1 шт., сахарный песок – 1 стакан, вода – 3 стакана, желатин – 25 г, цедра.*

В кастрюлю влить воду, всыпать сахарный песок, размешать и довести до кипения. В приготовленный горячий сироп положить цедру, срезанную с половины лимона, и замоченный желатин. Сироп, помешивая, снова довести до кипения и влить лимонный сок. Горячий сироп процедить через плотную ткань, слегка охладить и разлить в формочки или вазочки.

# Крем-желе апельсиновое

*Состав: молоко – 0,5 л, сахар – 250 г, цедра апельсиновая – 20 г, яйца – 4 шт., желатин – 40 г, апельсины – 2 шт.*

Вскипятить молоко с сахаром и измельченной апельсиновой цедрой. Снять с огня и постепенно при непрерывном помешивании ввести взбитые желтки, предварительно замоченный в холодной воде желатин, апельсиновый сок и белки, взбитые в крепкую пену. Смесь вылить в форму и поставить в холодное место для застывания. Перед подачей погрузить форму на несколько секунд в горячую воду и опрокинуть на блюдо.

## Желе «Янтарь»

*Состав: морковь – 4 шт., сахарный песок – 0,5 стакана, желатин – 2 ст. ложки, лимонный сок – 1 ст. ложка, вода – 3 стакана.*

Очищенную и промытую морковь нарезать и измельчить с помощью миксера. Массу залить водой и варить 15–20 минут, затем процедить, добавить сахар и довести до кипения, после чего ввести предварительно замоченный желатин, смесь размешать, вновь довести до кипения, разлить в формочки и охладить.

# Мусс из апельсинов

*Состав: апельсины – 2 шт., лимон – 1 шт., сахарный песок – 200 г, вода – 2,5 стакана, желатин – 2,5 ст. ложки.*

Желатин залить половиной стакана воды, оставить для набухания. Из воды и сахара сварить сироп, влить желатин, довести до кипения, снять кастрюлю с плиты, всыпать натертую на мелкой терке цедру двух апельсинов, добавить апельсиновый и лимонный соки, накрыть крышкой и охладить до комнатной температуры. Затем процедить жидкость через марлю и взбивать до превращения ее в пену. Переложить взбитую массу в смоченную холодной водой форму и вынести на холод. Перед подачей на стол опустить форму на несколько секунд в горячую воду и выложить мусс на блюдо.

# Паста лимонная

*Состав: творог – 250 г, сливочное масло – 100 г, яйца – 3 шт., сахарный песок – 200 г, сливки – 1,5 стакана, цедра 2–3 лимонов.*

Домашний творог поместить на 6 часов под пресс, затем растереть с остальными компонентами, поставить на 1 час на очень слабый огонь, не переставая помешивать и не давая закипеть.

Остудить на льду, положить под пресс на 16–20 часов.

# Пудинг маковый

*Состав: мак – 200 г, яйца – 5 шт., панировочные сухари – 3 ст. ложки, сахар – 100 г, цедра половины лимона, молоко – 2 стакана; для соуса: молоко – 1 стакан, яйца – 3 шт., мука – 3 ч. ложки, сахар – 200 г, ванилин.*

Мак хорошо промыть, залить молоком, сварить до мягкости. Слить молоко, пропустить мак через мясорубку. Желтки растереть с сахаром, смешать с сухарями и тертой цедрой, прибавить растертые желтки, взбитые в густую пену белки, осторожно перемешать сверху вниз. Выложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму. Варить на пару в течение часа. Готовый пудинг залить ванильным соусом и подавать горячим.

# Пудинг лимонный

*Состав: пшеничная мука – 1 неполный стакан, сливочное масло – 150 г, молотые сухари – 2 стакана, сахар – 0,7 стакана, лимонный сок – 2 ст. ложки, цедра половины лимона, яйца – 6 шт., соль.*

Яичные желтки растереть с сахаром, белки взбить до пенистой консистенции. Размягченное сливочное масло, молотые сухари, предварительно поджаренную муку и соль смешать с желтками. Добавить лимонный сок и измельченную цедру. В смесь ввести белки. Все тщательно перемешать, выложить в смазанную маслом форму и довести до готовности на водяной бане.

# Запеканка из черного хлеба с ягодами

*Состав: масло – 200 г, сахар – 200 г, яйца – 3 шт., натертый черный хлеб – 3 стакана, цедра лимона и апельсина, гвоздика, корица, ревень, крыжовник или вишня без косточек, сливки – 200 г.*

Масло растереть с сахаром, добавить одно за другим яйца, измельченные специи и тертый черствый хлеб. Массу разделить на две равные части. Одну часть выложить в смазанную маслом форму, сверху положить засахаренный крыжовник, нарезанный кусочками ревень или вишню, прикрыть остальной массой. Выпекать в слабо нагретой духовке. Готовую запеканку вынуть и охладить. Гарнировать взбитыми сливками и фруктами. Подавать с холодным молоком.

# Суфле лимонно-творожное

*Состав: творог – 250 г, изюм – 50 г, лимонный сироп – 2 ч. ложки, сахарная пудра – 2 ст. ложки.*

В миксер положить творог, сахарную пудру, влить лимонный сироп и взбивать в течение 2 минут. Готовое суфле выложить в бокалы и украсить изюмом.

# Парижский десерт

*Состав: сыр – 150 г, яблоки – 200 г, миндаль, майонез – 60 г, лимонный сок, соль, хлеб.*

Сыр зачистить и нарезать тонкими ломтиками. Яблоки очистить от кожи и семян и также нарезать ломтиками. Сыр и яблоки соединить с миндалем, добавить майонез с лимонным соком и перемешать. При желании можно посолить. При подаче к десерту подать поджаренные ломтики хлеба.

# Фруктово-ягодный соус

*Состав: лимон – 1 шт., черносмородиновый джем – 350 г, консервированный яблочный соус – 350 г, эстрагонный уксус – 25 г, французская горчица или кетчуп – 30 г, перец, лавровый лист – 1 шт., гвоздика – 2 шт., имбирь в порошке, тмин, репчатый лук – 150 г, мадера – 100 г, картофельный крахмал – 10 г.*

Репчатый лук нарезать, промыть в холодной воде, положить в кастрюлю, залить уксусом, добавить лавровый лист, перец горошком, гвоздику, тмин. Покрыть крышкой и варить. Добавить горчицу, протертый черносмородиновый джем, консервированный яблочный соус, лимонный сок, имбирь в порошке и дать вскипеть. Когда соус закипит, в него влить картофельный крахмал, разведенный мадерой, и довести до кипения, после чего процедить через сито. Этот соус подается к домашней птице, дичи, ветчине. Соус хранится в холодном месте около 8 дней.

# Лимонный «Снежок»

*Состав: яйца – 4 шт., сахарный песок – 150 г, лимон – 2 шт., желатин – 10 г.*

Отделить желтки от белков. В желтки всыпать сахар, взбить смесь, добавить тертую лимонную цедру, лимонный сок, разведенный в воде желатин. Хорошо перемешать, добавить взбитые белки, охладить. Подавать с печеньем или вафлями.

## Лимонный коктейль

*Состав: молоко – 350 мл, лимонный сок – 50 мл, апельсиновый сироп – 50 мл, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

С помощью миксера взбить все компоненты.

# Апельсиновый коктейль

*Состав: молоко – 350 мл, апельсиновый сок – 50 мл, апельсиновый сироп – 50 мл, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

# Лимонный пунш

*Состав: лимонный сок – 20 г, лимонный сироп – 20 г, ванильный сироп – 10 г, горячий крепкий чай – 100 г, лимон – 15 г.*

Все компоненты перемешать, разлить напиток в чашки, украсить ломтиком лимона.

## Коктейль из апельсинов и лимонного сока с медом

*Состав: мед – 100 г, апельсиновый сок – 0,5 стакана, лимонный сок – 0,5 стакана, сырое яйцо – 1 шт.*

Все хорошо взбить и подать с кусочками льда.

# Яблочная вода с медом

*Состав: яблоки – 100 г, вода – 200 г, мед – 1 ст. ложка, лимон – 0,5 шт.*

Очищенные и нарезанные дольками яблоки залить водой, добавить лимонную цедру, затем мед и кипятить на слабом огне 20 минут. Отвар охладить, затем процедить.

# Апельсиновый шербет

*Состав: мороженое – 50 г, апельсиновый сироп – 1 ст. ложка, яблочный морс – 0,5 стакана.*

В стакан положить шарик мороженого, а затем смешанные в миксере апельсиновый сироп и яблочный морс (сок). Шербет не размешивать.

# Оранжад

*Состав: сахарный песок – 300 г, лимонный сок из половины лимона, сок из 2 апельсинов, вода кипяченая – 6 стаканов, цедра.*

Все компоненты хорошо размешать венчиком, разлить в стаканчики, в каждый насыпать немного цедры и положить по кубику льда.

# Крюшон

*Состав: яблоки – 1,5 кг, лимон – 2 шт., холодный крепкий чай – 2 л, сахарный песок – 2,5 стакана, шампанское – 1 бутылка.*

Ароматные яблоки очистить, разрезать на четыре части, вынуть семенные коробочки, порезать поперек каждую четвертинку на тонкие ломтики, сложить в большую эмалированную кастрюлю, добавить сок двух лимонов, цедру половины лимона, залить холодным свежим, очень крепким чаем, добавить 2,5 стакана сахара, накрыть крышкой и поставить на 5–6 часов на холод. Перед подачей перелить в бокал и добавить шампанское и, если надо, сахарный песок по вкусу.

# Пунш горячий

*Состав: крепкий чай – 1 л, ванильный сахар – 1 пакетик, лимон – 1 шт., желтки – 5 шт., сахарный песок – 300 г, ром – 1,5 стакана.*

Крепкий чай с ванильным сахаром и лимоном, нарезанным на мелкие кусочки с цедрой (предварительно удалить зернышки), поставить на огонь в кастрюле, закрыть крышкой и несколько раз вскипятить. Желтки с сахаром взбить венчиком и, непрерывно помешивая, разбавить горячим процеженным чаем.

Поставить кастрюлю со смесью на пар, и, мешая, уварить ее до густоты.

Снять с огня, немного остудить, продолжая мешать, влить ром, разлить пунш в специальные бокалы и подать горячим.

# Пунш холодный

*Состав: ром – 0,5 л, сахарный песок – 500 г, сок из 4 лимонов, крепкий чай – 2 л.*

Сахарный песок залить ромом и лимонным соком и, когда он растворится, влить крепкий чай, размешать. Посуду с пуншем плотно закрыть крышкой и поставить на лед. Подавать очень холодным.

# Пунш ромовый

*Состав: лимонный сок – 1,5 стакана, апельсиновый сок – 6,5 стаканов, сахарный песок – 300 г, ром – 3 бутылки.*

Все перемешать венчиком, чтобы разошелся сахарный песок, и поставить в холодильник на 2 часа. Затем разлить в стаканы с кусочками льда. Рассчитано на большое количество гостей.

# Грог с лимоном

*Состав: коньяк – 75 г, сахарная пудра – 10 г, лимон – 0,1 шт.*

В подогретый стакан положить сахарную пудру, влить коньяк и долить кипятком. После этого в напиток положить ломтик лимона и подать.

# Травы в составе разных блюд

# Салат из петрушки

*Состав: петрушка – 200 г, яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., уксус, соль, растительное масло.*

Корень петрушки мелко нашинковать и смешать с мелко нарезанным яблоком. Добавить лук, немного уксуса или лимонного сока, посолить, заправить растительным маслом.

# Салат из зеленого лука с творогом

*Состав: зеленый лук – 150 г, свежий творог – 300 г, сметана – 1 стакан, соль.*

Тщательно вымытый зеленый лук мелко нарезать, смешать с творогом (вместо творога можно употребить сыр или брынзу, нарезав мелкими кубиками), заправить по вкусу солью и обильно полить густой сметаной.

# Салат из зелени с вином

*Состав: сваренный «в мундире» картофель – 500 г, вареный сельдерей – 150 г, сухое белое вино – 0,5 стакана, растительное масло – 4 ст. ложки, лимонный сок или винный уксус, нарезанная зелень (укроп, лук-порей, петрушка) – 1 ст. ложка, соль, молотый перец, сахар.*

Охлажденный картофель очистить, нарезать ломтиками, уложить на блюдо, сбрызнуть вином, посыпать солью и молотым перцем. Сваренный сельдерей протереть сквозь частое сито, растереть с растительным маслом и зеленью, приправить лимонным соком или винным уксусом, солью и сахаром по вкусу. Украсить краснокочанной капустой и зеленым салатом. Подавать в качестве гарнира к мясным блюдам или как закуску.

# Салат витаминный

*Состав: капуста – 25 г, морковь – 20 г, зеленый лук – 5 г, яблоки – 25 г, персики или абрикосы – 20 г, лимонный сок – 5 г, сметана – 15 г, вино (мадера), сироп, растительное масло – 5 г.*

Капусту, морковь, зеленый лук мелко нарезать, очищенные яблоки пошинковать соломкой, все заправить лимонным соком, растительным маслом, вином и сиропом. Овощи выложить в салатник, полить сметаной и украсить персиками или абрикосами.

# Луковый салат

*Состав: лук – 400 г, соль, уксус, растительное масло – 2 ст. ложки.*

Нарезанный кружочками лук положить в кипящую воду, смешанную с уксусом (70 % воды и 30 % уксуса) и немного поварить – до тех пор, пока лук не потеряет острого привкуса. Затем переложить его в миску, сбрызнуть растительным маслом, посолить и по вкусу добавить уксус.

# Салат из репчатого лука

*Состав: репчатый лук – 300 г, яблоки – 200 г, нарезанный зеленый лук – 1 ст. ложка, сметана – 100 г, соль, сахар, молотый перец.*

Очищенный и вымытый лук нарезать тонкими ломтиками, яблоки вымыть и нарезать мелкими кубиками. Перемешать все со сметаной, приправить по вкусу солью, сахаром и перцем. Выложить на маленькое продолговатое блюдо, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

# Салат из репчатого лука со сливами

*Состав: репчатый лук – 250 г, венгерские сливы (свежие, из компота или маринада) – 10 шт., соленые фисташки – 50 г, соевое масло – 2 ст. ложки, мелко нарезанная зелень петрушки – 1 ст. ложка, соль, молотый перец.*

Очищенный лук вымыть и нарезать очень мелкими кубиками. Сливы освободить от косточек, нарезать полосками. Фисташки истолочь или раскатать скалкой на доске. Перемешать все приготовленные продукты с маслом, заправить солью и перцем по вкусу. Готовый салат выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

# Салат из репчатого лука с брюквой

*Состав: лук – 3 шт., брюква – 75 г, сельдерей – 1 шт., майонез, сметанный соус или соус из растительного масла, укроп или зелень петрушки.*

Лук и сельдерей натереть на мелкой терке, брюкву нарезать соломкой или натереть на крупной терке, все продукты смешать с соусом и уложить в салатницу. Посыпать рубленой зеленью.

# Салат из огурцов с подорожником

*Состав: огурцы – 5 шт., подорожник – 20 листьев, яйцо – 1 шт., лук – 1 шт., соус или майонез – 4 ст. ложки, укроп – 2 ст. ложки, соль, перец.*

Вымытые молодые листья подорожника сначала положить в подсоленную воду (1 чайная ложка соли на 1 л воды), затем откинуть на дуршлаг и порубить, смешать с огурцами, нарезанными соломкой, добавить рубленый репчатый лук и вареное яйцо, посолить, поперчить, полить майонезом, посыпать рубленым укропом.

# Салат из щавеля и подорожника

*Состав: щавель – 200 г, подорожник – 20 листьев, грецкие орехи – 10 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, зелень – 2 ст. ложки, яйца – 3 шт., яблоко – 1 шт., соль.*

Листья щавеля и подорожника мелко нарубить. Грецкие орехи очистить, ошпарить, порубить. Сваренные вкрутую яйца мелко порубить, яблоко нарезать ломтиками. Все компоненты соединить, добавить растительное масло, соль и перемешать. Оформить салат ломтиками яйца, посыпать зеленью петрушки или укропа.

# Салат из подорожника

*Состав: зелень петрушки, подорожника, хрен, яйцо – 1 шт., сметана.*

Зелень петрушки и подорожника (поровну) мелко нарезать, добавить тертый хрен, посолить, заправить сметаной, украсить кружочками вареного яйца.

# Салат из подорожника, крапивы, лука и хрена

*Состав: подорожник – 20 г, крапива – 50 г, хрен – 50 г, лук – 1 шт., яйцо – 1 шт., сметана – 4 ч. ложки, яблочный уксус, соль.*

Листья подорожника и молодой крапивы промыть, обдать кипятком и измельчить. Затем добавить нашинкованный репчатый лук, тертый (или столовый) хрен, нарезанное кружочками вареное яйцо, соль и заправить сметаной и яблочным уксусом.

# Винегрет из листьев подорожника

*Состав: листья подорожника – 10–15 шт.; морковь – 1 шт.; свекла – 2 шт.; квашеная капуста – 1/2 стакана; соленые огурцы – 3 шт.; яблоко – 2 шт.; растительное масло – 4 ст. л.; зелень петрушки, соль по вкусу.*

Листья подорожника вымыть, просушить и мелко нарубить. Капусту слегка промыть, откинуть на дуршлаг. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мякоть небольшими ломтиками. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками. Все смешать, посолить и заправить растительным маслом. Готовый винегрет перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

## Салат из шпината и щавеля

*Состав: шпинат – 500 г, щавель – 200 г, зеленый лук – 100 г, зеленый чеснок – 2–3 стебля.*

Перебрать, промыть и нарезать шпинат, щавель, зеленый лук, стебли чеснока. Заправить можно лимонным соком или лимонной кислотой, перцем и солью. Полить растительным маслом.

Выложенную в салатник массу украсить кружочками круто сваренного яйца.

# Салат из моркови с крапивой и чесноком

*Состав: морковь – 5 шт., листья крапивы – 4 ст. ложки, соус – 4 ст. ложки, грецкие орехи – 1 ст. ложка, лимонный сок – 4 ст. ложки, зеленый лук – 2 ст. ложки, соль, чеснок.*

Морковь натереть на крупной терке, смешать с рублеными листьями крапивы, чесноком, грецкими орехами, добавить лимонный сок, соль, посыпать зеленым луком.

# Салат из краснокочанной капусты с листьями крапивы

*Состав: краснокочанная капуста – 0,3 шт., лук – 1 шт., рубленые листья крапивы – 3 ст. ложки, растительное масло – 3 ст. ложки, соль, сахар.*

Краснокочанную капусту нарезать соломкой, лук порубить, листья крапивы перебрать, помыть, мелко порубить. Капусту, лук, листья крапивы смешать, добавить соль, сахар по вкусу, растительное масло и перемешать.

# Салат из красного перца с крапивой

*Состав: сладкий красный перец – 6 стручков, листья крапивы – 4 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, морковь – 1 шт., зелень мяты – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка, перец, соль.*

Стручковый перец нарезать соломкой, крапиву мелко порубить, морковь натереть на крупной терке. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, лимонный сок и растительное масло, посыпать рубленой зеленью мяты.

# Салат из моркови с крапивой

*Состав: морковь – 5 шт., рубленые листья крапивы – 4 ст. ложки, чеснок – 4 дольки, кефир – 0,5 стакана, рубленый зеленый лук – 2 ст. ложки.*

Очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с тщательно вымытыми и рублеными листьями крапивы, измельченным чесноком, заправить кефиром, сверху посыпать рубленым зеленым луком и украсить листьями крапивы. Дать салату отстояться 3–4 часа и подать на стол.

# Салат с крапивой и свеклой

*Состав: крапива – 1 стакан, свекла – 1 шт., чеснок, майонез.*

Молодую крапиву на 1 час погрузить в холодную воду, после чего тщательно вымыть, мелко порубить, соединить с вареной, нарезанной тонкими ломтиками небольшой свеклой и толченым чесноком (2 дольки). Затем заправить майонезом. Посолить по вкусу.

# Салат из крапивы с орехами

*Состав: крапива – 200 г, зеленый лук, петрушка, грецкие орехи – 25 ядер.*

Листья молодой крапивы опустить в кипящую воду на 5 минут, откинуть на дуршлаг (сито), измельчить, а орехи истолочь, развести в 0,25 стакана отвара крапивы, добавить уксус, перемешать и полученной смесью заправить крапиву. Посыпать зеленью.

# Салат из свежих помидоров с листьями одуванчика

*Состав: помидоры – 6 шт., морковь – 6 шт., кефир – 3 стакана, рубленые листья одуванчика – 1,5 стакана, соль.*

Помидоры помыть, удалить плодоножку, нарезать на дольки. Очищенную морковь нарезать соломкой. Помидоры и морковь смешать, заправить кефиром, посолить и сверху посыпать рублеными листьями одуванчика.

# Салат из одуванчика

*Состав: листья одуванчика – 700 г, петрушка – 25 г, зеленый лук – 50 г, растительное масло – 3 ч. ложки, соль, уксус, укроп.*

Листья одуванчика выдержать в холодной подсоленной воде 30 минут, измельчить. Добавить измельченные петрушку и зеленый лук, заправить растительным маслом, солью, уксусом, укропом.

# Салат из одуванчика и квашеной капусты

*Состав: листья одуванчика – 700 г, зеленый лук – 50 г, квашеная капуста – 50 г, зелень петрушки – 25 г, яйцо – 1 шт., сметана – 1,5 ч. ложки, соль.*

Листья одуванчика опустить на 30 минут в холодную подсоленную воду, затем измельчить. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, зелень петрушки, квашеную капусту, рубленое вареное яйцо, сметану, соль.

# Салат из одуванчика с чесноком

*Состав: листья одуванчика – 700 г, чеснок, уксус, растительное масло.*

Молодые листья одуванчика, вымоченные в соленой воде, измельчить ножом, добавить растертый с солью чеснок (3 дольки), заправить смесью уксуса и растительного масла.

# Салат из лебеды

*Состав: листья лебеды – 150 г, щавель – 30 г, картофель – 1 шт.; для заправки: растительное масло – 1,5 ст. ложки, уксус – 1 ч. ложка, хрен – 30 г.*

Молодые листья лебеды и щавеля опустить в кипяток на 1–2 минуты, откинуть на дуршлаг, нашинковать, соединить с вареным картофелем, нарезанным ломтиками, посолить, заправить. Украсить салат кружочками сваренного вкрутую яйца.

## Салат для весеннего лечения

*Состав: листья одуванчика, мать-и-мачехи, щавеля – по 100 г, огурец, – 1 шт., помидор – 1 шт., кефир – 2 ст. ложки, сок лимона, сахар, зеленый лук, майоран, соль.*

Молодые побеги одуванчика, мать-и-мачехи, щавеля вымыть, очистить. Можно добавить огурец или помидор. Залить соусом из кефира с лимонным соком, щепоткой сахара, тонко нарезанного зеленого лука, майорана. Слегка посолить.

# Салат из ревеня

*Состав: пюре из ревеня – 4 ст. ложки, укроп – 1 ч. ложка, майонез – 4 ст. ложки.*

Ревень мелко порубить, протереть, смешать с майонезом, укропом, взбить.

# Салат из рябины

*Состав: рябина – 2,5 стакана, сахар, свекла или репа – 1 шт., сельдерей – 0,5 шт., брюква – 1 ломтик, сметанный соус – 0,5 стакана.*

Спелые, мягкие, неиспорченные ягоды рябины промыть, дать стечь воде, размять, добавить натертые на мелкой терке овощи и сахар, подержать 1 час в прохладном месте, чтобы сахар растаял. Для смягчения вкуса рябины ее можно ошпарить кипятком, добавить соус.

# Щи со щавелем

*Состав: мясо – 1 кг, щавель – 500 г, сушеные грибы – 1 стакан, сливочное масло – 0,5 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, сметана – 0,5 стакана, перловая крупа – 2 ст. ложки, зелень.*

Приготовить бульон из говядины, опустить в него сушеные грибы, укроп, процедить. Щавель вымыть, измельчить, вскипятить в собственном соку (можно влить половину стакана бульона), добавить сливочное масло, муку, сметану, развести процеженным бульоном, вскипятить, всыпать отваренные грибы, положить перловую крупу, заправить зеленью.

# Щи зеленые с рыбой

*Состав: рыба – 1 кг, щавель и шпинат – по 300 г, петрушка и сельдерей – по 1 корню, лук – 2 шт., морковь – 2 шт., лавровый лист, лук-порей – 1 стебель, перец – 3–5 горошин, зеленый лук – 50 г, мука и масло – по 1 ст. ложке, сметана – 100 г, соль, перец молотый.*

Подготовленную и выпотрошенную рыбу разделать на филе с кожей, но без костей. Нарезать порционными кусками. Из голов, хвостов и костей приготовить бульон, добавив специй. Перебранные листья щавеля и шпината отварить и протереть через сито вместе с бульоном. Нарезать мелкими кубиками морковь и нашинковать репчатый лук. Слегка обжарить и за 2 минуты до окончания жаренья добавить мелко нарезанный зеленый лук. Куски рыбы посолить, обвалять в муке и обжарить до полуготовности с обеих сторон. Процедить бульон, в котором варились рыбные отходы, и соединить его с пюре из шпината и щавеля и обжаренными овощами. Добавить рыбу, соль и поварить все вместе 10–12 минут.

# Борщ зеленый

*Состав: вареная очищенная свекла – 120 г, картофель – 200 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 20 г или зеленый – 30 г, щавель – 100 г, шпинат – 100 г, пшеничная мука – 6 г, жир – 20 г, сахарный песок – 6 г, 3 %-й уксус – 10 г, яйцо – 0,5 шт., бульон или вода – 600 г, фасоль – 40 г, соль, сметана, укроп.*

Щавель и шпинат отдельно припустить в бульоне или воде и протереть или мелко нарезать. Отварить фасоль. Нарезать ломтиками овощи и запассеровать их. В конце пассерования положить зеленый лук. Свеклу сварить отдельно и нарезать ломтиками, как и картофель. В кипящий грибной бульон или овощной отвар заложить картофель, пассерованные овощи и варить почти до готовности. За 5 минут до окончания варки в борщ опустить шпинат, щавель, фасоль, свеклу, заправить его белым соусом или пассерованной мукой, добавить соль, сахарный песок, уксус.

При подаче положить кусочки вареного яйца и заправить сметаной и укропом.

# Рассольник со щавелем

*Состав: картофель – 240 г, петрушка (корень) – 6 г, сельдерей – 10 г, репчатый лук – 40 г, лук-порей – 40 г, соленые огурцы – 60 г, щавель– 60 г, столовый маргарин – 20 г, бульон или вода – 750 г, мясо или рыба, соль, специи, огуречный рассол.*

Опустить в кипящий бульон картофель, довести до кипения, добавить пассерованные коренья, лук, а через 5 минут припущенные огурцы. В конце варки добавить нарезанный щавель, соль, специи, влить огуречный рассол и варить до готовности.

Положить в тарелку мясо, птицу или рыбу.

# Суп картофельный со щавелем

*Состав: щавель – 120 г, картофель – 250 г, морковь – 30 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 20 г, лук-порей – 20 г, столовый маргарин – 20 г, бульон или вода – 750 г, специи, сметана.*

Нарезать кубиками картофель и коренья, пошинковать лук соломкой, разрезать листья щавеля на 2–3 части и запассеровать. Опустить в кипящую воду или бульон картофель, довести до кипения, затем добавить пассерованные овощи, специи и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки положить листья щавеля. Подать суп со сметаной.

# Щи из крапивы

*Состав: крапива – 320 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 30 г, зеленый лук – 20 г, столовый маргарин – 20 г, яйцо – 1 шт., белый соус, соль, специи, сок лимона, зелень, вареное мясо.*

Перебрать и вымыть крапиву, погрузить ее на 2–3 минуты в кипяток, откинуть на решето, облить холодной водой, пропустить через мясорубку. Затем потушить крапиву с жиром 15 минут. Запассеровать на маргарине мелко нарезанный репчатый лук и коренья, добавив перед концом пассерования нарезанный зеленый лук. Положить в кипящий бульон крапиву, пассерованные коренья и лук и варить 20 минут. За 10 минут до окончания варки ввести белый соус с яйцом, соль, специи с небольшим количеством гвоздики (2–3 штуки на 10 порций). Для вкуса в щи можно добавить лимонную кислоту или сок лимона.

Подать щи с кусочками сваренного вкрутую яйца, кусочком мяса, сметаной и зеленью.

# Щи с крапивой по-молдавски

*Состав: крапива – 160 г, щавель – 180 г, рис – 20 г, морковь – 30 г, картофель – 150 г, петрушка – 15 г, репчатый лук – 30 г, томат-паста – 30 г, столовый маргарин – 20 г, сметана – 30 г, яйцо – 0,5 шт., бульон или вода – 800 г, специи.*

Перебрать крапиву, ошпарить в кипятке, обдать холодной водой и припустить в закрытой посуде до готовности, затем протереть. Коренья и репчатый лук запассеровать, добавив в конце томат.

Опустить крапиву, картофель, рис в кипящий грибной бульон и варить 10 минут. Затем добавить пассерованные коренья, специи, соль, а за 5 минут до окончания варки – нарезанные листья щавеля. Подать с вареным яйцом и заправить сметаной и зеленью.

# Щи зеленые с яйцом

*Состав: щавель – 150 г, шпинат – 150 г, зеленый лук – 80 г, свежие огурцы – 100 г, яйцо – 1 шт., сахарный песок – 10 г, вода – 750 г, сметана – 80 г, соль, зелень укропа и петрушки, картофель.*

Припустить отдельно щавель и шпинат. Смешать их, развести горячей водой, добавить сахарный песок, соль, довести до кипения, охладить. Отварить картофель, охладить его и нарезать мелкими кубиками. Нарезать зеленый лук, огурцы, яйца.

Поместить в охлажденный отвар приготовленные продукты. При подаче заправить щи сметаной и мелко нарезанной зеленью.

# Суп из свежих грибов с крапивой

*Состав: грибы – 400 г, картофель – 200 г, крапива – 100 г, масло – 2 ст. ложки, соль, укроп, сметана – 1,5 стакана.*

Грибы разные (лучше сыроежки и подберезовики) нарезать кусочками, обжарить в масле и варить вместе с картофелем 20–30 минут. После этого добавить мелко нашинкованную крапиву и продолжать варить еще 5–10 минут. Заправить сметаной, зеленью укропа, довести до кипения. Подавать с гренками.

# Суп из крапивы и бобовых

*Состав: крапива – 300 г, фасоль – 1 стакан, растительное масло – 4 ст. ложки, сметана – 0,5 стакана, укроп, соль, репчатый лук.*

Фасоль замочить и отварить. К фасоли добавить оставшуюся воду, перец, соль, рубленый репчатый лук, листья крапивы, растительное масло. Довести до кипения. Подавать со сметаной и укропом.

# Суп из крапивы и риса

*Состав: листья крапивы – 4 ст. ложки, рис – 0,5 стакана, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., майонез – 0,5 стакана, зелень петрушки – 2 ст. ложки, масло – 2 ст. ложки, перец, соль.*

Замоченный рис залить горячей водой, посолить, довести до кипения и оставить на 15–20 минут для настаивания. К рису добавить молотый перец, сливочное масло, рубленые листья крапивы, нарезанную соломкой морковь, репчатый лук и довести смесь до кипения. Подавать суп с майонезом и зеленью петрушки.

# Окрошка из крапивы

*Состав: квас – 3 л, крапива – 1 кг, огурец – 4 шт., редис – 50 г, лук – 50 г, укроп – 100 г, сметана – 100 г, яйца – 4 шт., соль.*

Молодую крапиву промыть, залить 1 л кипятка, варить 15 минут, затем откинуть на дуршлаг и протереть. Огурцы, редис, лук, укроп нарезать, перемешать с квасом, добавить пюре из крапивы и посолить.

Подать окрошку со сметаной и нарезанными колечками сваренных вкрутую яиц.

## Похлебка из пшена с кабачками и листьями крапивы

*Состав: пшенная крупа – 2 ст. ложки, натертый на крупной терке кабачок – 1 стакан, лук – 1 шт., листья крапивы – 1 ст. ложка, сливочное масло – 2 ст. ложки, соль.*

Промытое пшено залить горячей водой, довести до кипения, варить 6–8 минут и настоять 10–15 минут при закрытой крышке. Кабачок натереть на крупной терке или нарезать соломкой, лук и листья крапивы мелко порубить. В кастрюлю с пшеном добавить кабачки, лук, довести до кипения, варить 1–3 минуты, добавить листья крапивы, соль, сливочное масло.

# Суп из ревеня

*Состав: ревень – 600 г, вода – 2 л, сахарный песок – 200 г, крахмал – 60 г, сметана – 50 г.*

Ревень промыть в проточной воде, нарезать на кусочки и отварить до готовности. Потом вместе с отваром протереть сквозь сито, добавить сахар и довести до кипения. Крахмал развести холодной кипяченой водой и, помешивая суп, заварить в нем разведенный крахмал. На стол суп подать охлажденным со сметаной.

# Суп из ревеня, яблок и клубники

*Состав: свежий ревень – 50 г, яблоки – 50 г, клубника – 100 г, сахарный песок – 40 г, крахмал – 70 г, клубника, рассыпчатый рис, сметана или сливки.*

Ревень очистить от кожицы и нарезать, из яблок удалить семена и отварить в воде с сахаром. Часть подготовленной клубники протереть, положить в суп при заправке крахмалом и довести до кипения. При подаче в тарелку добавить целые ягоды клубники, рассыпчатый рис, сметану или сливки.

# Ботвинья сборная

*Состав: рыба – 600 г, лебеда – 100 г, овощные листья – 400 г, картофель – 4 шт., лук – 2 шт., морковь – 1 шт., томатный соус – 150 г, петрушка – 1 пучок, масло – 2 ст. ложки, сметана или майонез.*

Перебранные и промытые листья свеклы, капусты, лебеду, шпинат мелко нашинковать и отварить в подсоленной воде вместе с нашинкованным репчатым луком и натертой на крупной терке морковью. В конце варки добавить нарезанный небольшими кусочками картофель, рыбу, томатный соус, нашинкованную зелень петрушки, сливочное масло. На слабом огне отдельно довести до готовности рыбу. Остудить. В тарелках заправить ботвинью сметаной или майонезом.

# Ботвинья с рыбой

*Состав: хлебный квас – 1 л, шпинат – 250 г, щавель – 250 г, сахарный песок – 1 ч. ложка, свежие огурцы – 150 г, зеленый лук – 75 г, хрен – 50 г, вареная рыба (осетрина, судак и др.) – 250 г, соль, горчица, укроп.*

Шпинат и щавель перебрать и хорошо промыть, потом шпинат сварить в кипящей воде, а щавель отдельно потушить в закрытой кастрюле. После этого шпинат и щавель протереть сквозь сито. Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль, немного горчицы и развести все это хлебным квасом. Затем добавить нарезанные кубиками свежие огурцы, нашинкованные зеленый лук и укроп. Подавая на стол, в тарелку положить натертый хрен и кусочки вареной рыбы, которую можно также подать и на отдельном блюде. Кроме вареной рыбы, к ботвинье можно подать балык белорыбий, бок белужий, тешу белорыбью и др. Вместо шпината можно использовать молодую крапиву.

# Суп-пюре с морковью, луком-пореем и грибами

*Состав: бульон – 1,2 л, лук-порей – 150 г, морковь – 150 г, помидоры – 150 г, грибы – 100 г, рис – 100 г, щавель – 50 г, сливочное масло – 50 г, желтки – 2 шт., сливки – 100 г, соль.*

Сделать пюре из моркови, лука-порея, помидоров, грибов и риса, хорошо перемешать и развести бульоном. Суп подать со щавелем, нарезанным соломкой, и зеленью петрушки. Заправить сливками, яичными желтками и сливочным маслом.

# Суп из щавеля и свекольной ботвы

*Состав: свекольная ботва – 1 кг, вода – 2 л, щавель – 200 г, огурец, лук, укроп, редис, яйца, сметана, горчица, соль.*

Свекольную ботву промыть, поместить в кастрюлю, залить 2 л горячей воды и варить 10–15 минут, затем добавить 200 г промятого щавеля и варить еще 10 минут. После этого вынуть шумовкой зелень, пропустить ее через мясорубку и смешать с процеженным и остуженным отваром. Нарезать огурцы, лук, укроп, редис, крутые яйца и сложить все это в супник, затем добавить сметану, горчицу, залить остуженным отваром с зеленью и размешать.

# Зеленый картофельный суп-пюре

*Состав: мясной или костный бульон – 2,5 л, картофель – 1 кг, лук – 1 шт., щавель или шпинат – 250 г, зелень сельдерея – 100 г, колбаса – 4 куска, яйца – 3 шт., мука – 1 ст. ложка, панировочные сухари – 1 ст. ложка, смалец или маргарин – 1 ч. ложка, сметана или йогурт – 0,25 л, соль, перец.*

Картофель вымыть, очистить, сполоснуть и поставить варить в мясном бульоне вместе с репчатым луком. Когда картофель будет готов, протереть его сквозь сито. Щавель и листья сельдерея нарезать и добавить в бульон, смешанный с протертым картофелем. Приправить солью и перцем и дать еще 5 минут прокипеть. 2 сваренных вкрутую яйца разделить пополам, обвалять в муке, в яйце и в сухарях, обжарить вместе с кусками колбасы в смальце. Суп снять с огня, добавить сметану. Перед подачей супа на стол в каждую тарелку вложить по куску колбасы и по половинке яйца.

# Холодник по-белорусски

*Состав: щавель – 500 г, небольшой свежий огурец – 1 шт., зеленый лук – 50 г, яйцо – 1 шт., сметана – 80 г, сахар – 2 ч. ложки, соль, перец, нарубленная зелень укропа – 1 ст. ложка.*

Щавель перебрать, промыть, отварить в подсоленной воде или нежирном бульоне, остудить. Зеленый лук мелко порубить, мелко нарезать огурец, добавить рубленый белок и протертый через сито желток. Суп заправить сахаром, солью и перцем. Перед подачей на стол добавить сметану и посыпать зеленью укропа.

# Холодник со свеклой

*Состав: рыба – 400 г, щавель – 500 г, вода – 2,5 л, яйца – 5 шт., картофель – 4 шт., огурцы – 2 шт., свекла – 1 шт., сметана – 1 стакан, лук, укроп, петрушка – по 1 пучку.*

Вареную свеклу натереть на крупной терке, вареный картофель и свежий огурец нарезать мелкими кубиками. Добавить рубленые вареные яйца, зелень петрушки и укропа, зеленый лук, измельченную жареную рыбу. Залить щавелевым отваром, предварительно охлажденным. Заправить сметаной.

# Судак со щавелем

*Состав: судак – 800 г, щавель – 750 г, отвар – 750 г, желтки – 3 шт., готовая горчица – 10 г, эстрагон – 4 веточки, лимон – 0,5 шт.; для отвара: вино – 300 г, вода – 300 г, репчатый лук – 80 г, морковь – 60 г, сельдерей – 50 г, соль, перец, гвоздика – 3 шт., лавровый лист, чабер – 1 шт.*

Свежий щавель перебрать, промыть, оборвать черешки, положить в посуду, влить в нее немного воды и поставить на слабый огонь минут на 10–15. Затем протереть сквозь сито с желтками и горчицей. Отдельно взятые листики щавеля мелко пошинковать и смешать с протертой щавелевой массой, посолить. В кастрюлю поместить обработанного судака, залить его вином и водой, добавить лук, коренья, зелень, лавровый лист, соль, раздробленный перец горошком, чабер, гвоздику, довести до кипения и припустить судака минут 30. При подаче на блюдо положить пюре из щавеля, а на него готового судака, украсить все кружочками лимона и веточками эстрагона.

# Жареные яйца со щавелем

*Состав: щавель – 200 г, колбаса – 100 г, шпик – 100 г, яйца – 4 шт., лук – 1 шт., соль, масло, перец.*

Отварить перебранный и вымытый щавель. В сковороду на дно выложить отварной щавель, а по краям по кругу разложить нарезанный щавель, промешанный с вареной колбасой и кусочками шпика. В середину выбить несколько яиц, не повредив желтка. Поставить сковороду в жарочный шкаф на 3 минуты, затем полить жареным мелко нарубленным луком с маслом. Посолить, поперчить.

# Крапива консервированная

Для консервирования пригодна только свежая, молодая крапива. Крапиву вымыть в холодной воде, нарезать кусочками по 8–10 см и сложить в кастрюлю. Залить горячей водой и кипятить 4–5 минут. Горячую зелень уложить в банки, накрыть крышками и стерилизовать: поллитровые банки – 25 минут, литровые – 35 минут.

# Щавель консервированный

Щавель вымыть и порубить ножом. Смешать с чистой сухой солью, плотно уложить в банку и укупорить. Хранить на холоде, не допуская замораживания. На 100 г щавеля – 10 г соли (1 чайная ложка с верхом).